

Gastronomía Bucal



La belleza está en el ojo de quien mira ...
como así también, en la boca de quien come.

Pedro Reissig

ISBN: 978-987-88-1014-0 (segunda edición digital)

© 2023 Pedro Reissig www.fdx.org | www.demorfa.com | [@gastronomiabucal](https://twitter.com/gastronomiabucal)

© Octubre 2021 versión original académica “Gastronomía Bucal” publicado en Núcleo de Diseño y Alimentos, IEH, FADU, Universidad de Buenos Aires

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723
Impreso en Argentina

Editorial Boca en Boca: A. Alsina 2380, Florida, Provincia de Buenos Aires, (1602) Argentina

Gastronomía Bucal



Pedro Reissig

Asesoría conceptual y artística - Matilde Lombardi
Bocatario ampliado - Antonella Caruso
Corrección de textos - Laura Levín
Dibujos de línea - Helena Florencia Obregón
Diseño gráfico y editorial - Mariano Diaz Claverie + Sebastián Chebo Roitter
Fotografía y edición - Valentina Kalinger + asistencia y dirección creativa- Giuliana Biaggio
Realización boca en Bocatario - Mariano Diaz Claverie
Revisión técnica anatómica - Mariana Hoizman
Texto Epílogo - Jeffrey Swartz
Texto Prólogo - Fede Levín

*Dibujos técnicos y Bocatario primera versión 2021- Guadalupe Molinelli y Florencia Lanza (Pasantía del
Núcleo de Diseño y Alimentos, IEH, FADU, Universidad de Buenos Aires)*

*La belleza está en el ojo de quien mira ...
como así también, en la boca de quien come.*

Agradecimientos

A todas las bocas cómplices de las personas que tan generosamente han colaborado con sus comentarios, aliento y comensalidad, empezando por mi pareja, Mati Lombardi, además de Andrés Sicard, Ezequiel Hodari, Fede Levín, Antonella Caruso, Spring Sutter, Manuel Laborde... entre otras, y una mención especial a mi madre, quien me enseñó a comer, desde las primeras gotas de leche materna, hasta su inigualable pollo al horno!

Este libro está dedicado a mis adorados nietos: Lolín y Jaz, cuyas boquitas fueron creciendo junto a sus apetitos de comer, reír y compartir con tanta ternura y determinación...

Aperitivo

Prólogo por Federico Levin	7
¿Qué se puede hacer con este libro?	11

Entrada

Abriendo Grande	15
• Marco general	16
• Explorando la boca	20
• Prácticas y procesos del comer	26
• La salud en boca	32
Laboratorio de Bocas	35
• Gimnasia bucal	36
• Prácticas bucales	38
• De-gustaciones	41
• Estrategias	44
Reflexiones	53

Plato Fuerte

Bocatario	60
• Saladas	66
• Dulces	90
• Bebidas	110

Postre

Diga-ah	132
• Anatomía alimentaria	134
• Ergonomía del comer y del beber	139
• Métrica alimentaria	143
Manos en la masa	147
• Configuraciones	148
• Repertorios	148
• Nuevos horizontes	152

Sobremesa

Campo de Gastronomía y otras aperturas por Jeffrey Swartz	155
Estudio visual de la boca gastronómica	160
Referencias	172

Aperitivo

Prólogo por Federico Levín

Esta caja de herramientas insólita, manual de instrucciones para el uso pleno de la propia boca y aledaños; este tratado de magia práctica para convertirse a uno mismo en una cocina portátil capaz de proveer del más alto placer gastronómico y a la vez saciar una curiosidad profunda, insospechada...; o sea, el libro que tenemos en nuestras manos, el concepto que lo anima, el de “Gastronomía Bucal”, tiene un precedente, se funda en un marco, que vale la pena conocer: el *food design*.

¿Qué es food design?

Voy a ensayar una respuesta múltiple, para nada exhaustiva, al tanteo, para ir iluminando, sin ánimo científico, su presencia en el campo del conocimiento narrativo y empírico de cada lector. Para generar, digamos, algunas resonancias que permitan entenderlo, no como un constructo de saber que se administra con el intelecto, sino como un entramado vital que se encuentra en el cuerpo.

Food design es, por ejemplo, el hecho de que una flor acorazada, entre verde oscura y violácea, llamada alcaucil, obligue a los humanos a una manipulación delicada y progresiva, casi ritual, para retirar sus hojas, una a una, e ir comiendo pequeñas porciones de pulpa, mojada en un aderezo (en general basado en aceite, limón y sal), apretando con los dientes frontales y tironeando con firmeza hacia afuera; así una y otra vez, hasta llegar a descubrir un centro carnoso que, despojado de superficies pinchudas, se puede comer de un par

de bocados soberanos, en los que ese sabor que se venía entregando de manera trabajosa, en cuentagotas, explota por completo en la boca, dando por terminada la ceremonia. Acciones, procesos, protocolos, entre el alimento y el comensal. Formas, espacios, interacciones, que hacen al hecho del comer en su sentido más amplio. Análisis, consciencia, intervención, transformación.

Food design tradicional es la bagna cauda, esa crema de ajo y anchoas en aceite de oliva (en su versión “original” del Piamonte italiano, o en crema, según su adaptación al medio ambiente de la cuenca lechera de la provincia de Santa Fe, a la que llegaron numerosos migrantes piamonteses). La salsa caliente se ubica en el centro de la mesa en una fuente, los comensales pinchan sus vegetales (en algún caso también raviolos, cubos de pollo, o simplemente pan) distribuidos alrededor, los empapan en la salsa y los llevan a la boca. El hecho de que todos los presentes proyecten su presencia hacia el mismo núcleo centripeto de sabor y olor, y el efecto que esta disposición tiene en las conversaciones que surgen durante la ingesta, y los recuerdos del encuentro, es *food design*.

No una receta, o no solo una receta, sino también una escenografía, una coreografía, una gastrobiografía comunitaria.

También se puede leer en términos de *food design* la ceremonia corriente del asado, en la que el asador, expuesto al calor de las brasas, puntúa

las etapas del encuentro marcando el tempo con las distintas carnes que van saliendo de la parrilla y llegando a la mesa, como un DJ que dosifica las intensidades de la música y el baile en una noche de fiesta. Y la maestría para combinar esa temporalidad con la implicada en los distintos puntos de cocción de la carne, para complacer el gusto diverso de los comensales sentados a la misma mesa. Esta temporalidad acompasada, esta respiración secreta, da lugar también a un tipo de conversación cruzada muy específica, que podría remedar de alguna manera esos encuentros junto al fogón que fundaron (según algunos estudiosos que no viene al caso citar) la cultura humana, cuando todavía cazábamos y recolectábamos. Lo que ahora se conoce como el arte ancestral del storytelling.

Una leyenda de *food design* es aquella que cuenta la historia de la creación del sándwich, tal vez la comida más popular del mundo, por parte de un conde mañoso que necesitaba un menú que le permitiera alimentarse sin dejar de jugar a las cartas. Así nació esa pieza que puede ser sostenida con una sola mano, los dedos en contacto con la superficie seca del pan, de modo tal de no manchar las cartas. Otra es la que narra el nacimiento de las “tapas”, en antiguas y paupérrimas fondas españolas, en las que se necesitaba una porción de alimento montada en una rodaja de pan que a la vez permitiera tapar los vasos de vino para evitar que les cayeran moscas adentro.

Funcionalidad exasperada y creatividad estimulada, derivadas de la fatal necesidad de comer varias veces al día, mientras la vida sucede.

Para reconocer fundamentos de *food design* puestos en práctica de manera totalmente involuntaria,

alcanza con observar a niñas o niños comer, por ejemplo, un alfajor, o una galleta dulce rellena. La cantidad de dispositivos que se activan, tal como separar las tapas y lamer el interior, o por el contrario ir royendo las superficies para dejar el relleno puro para el final. Aunque también es *food design* la artimaña preventiva de padres y madres que piden para sus criaturas la misma cantidad de helado, pero en un recipiente más grande, luego de un cálculo simple que articula la velocidad de la ingesta y la velocidad implacable del derretimiento del helado, que no tolera distracciones.

La articulación de placeres solitarios en el marco de necesidades grupales, entre individuos de muy distintas características (gustos, necesidades fisiológicas, facultades corporales, etc.).

Todos nos encontramos ante un problema de *food design* cuando encaramos un plato con variedad de alimentos y trazamos un diseño, más o menos calculado, que nos permite ir combinando los distintos sabores, temperaturas y texturas, para satisfacer al máximo nuestro gusto en cada bocado, y terminar (como si fuera un juego infantil del tipo “no pisar las líneas de las baldosas” en la vereda) con todo al mismo tiempo.

Sobre el *food design* en la vida familiar, alguna vez acuñé un aforismo autobiográfico levemente humorístico: uno forma, finalmente, una familia, para poder cocinar el pollo entero.

El *food design* de la amistad puede entreverse también en la temperatura de servicio del café: si bien los expertos (baristas) exponen, con buenas razones, cuál es la temperatura perfecta para el consumo del café, aquella en la que la infusión

entrega sus mejores sabores y aromas, también es cierto que el café caliente, bien caliente, permite el despliegue de la temporalidad de la conversación: aquello que sucede mientras el café se enfría.

Todo esto es, de alguna manera, *food design*, y al mismo tiempo ninguna de estas aproximaciones lo define por completo.

En este libro nos encontramos con el foco puesto en una de las partes más importantes, si no la más, de las implicadas en el amplísimo teatro del comer: la boca, sus funciones evidentes, sus potencialidades ocultas. La boca que habla y saborea, se babea y besa. Pero que poco podría hacerse si no fuera parte de un aparato más grande, que incluye, por ejemplo, manos y brazos (miembros a los que se hará referencia en futuras entregas). La toma de consciencia de todas estas condiciones y operaciones espaciales, temporales, físicas, coreográficas, organolépticas está en la base de lo que propone este libro y del concepto de gastronomía bucal. La toma de consciencia que permite reconocer las herramientas para volverlas más maniobrables; el conocimiento cabal del territorio, para liberarlo al trazado de recorridos cada vez más singulares.

Respecto del cuerpo como maquinaria sofisticada preparada para la alimentación, y de la suma de cuerpos y alimentaciones que resulta en una cultura y una comunidad, me parece atinado pensar en cierta hipótesis que asoma en la película *Ratatouille*, un clásico ya de la narrativa gastronómica. En *Ratatouille*, la ratita protagonista, fascinada por la cultura humana que descubre a escondidas,

imita por coquetería el andar sobre las dos patas traseras. Al no desplazarse en cuatro patas, libera las dos delanteras, que se convierten en brazos. Son las manos de estos brazos las que le permiten, y esto da lugar a su clásico momento de iluminación, combinar dos alimentos en la boca al mismo tiempo. Así llega a la escena en la que la combinación, en la boca, del sabor de un queso con el de una fruta, le produce una reacción de fuegos artificiales, ante la mirada atónita de su amigo que, en cuatro patas, todavía come, como toda rata, basura.

Así que el humano tiene, tal vez por definición, la capacidad de alimentarse no solo por necesidad, sino como un hecho cultural, complejo, de gran potencial creativo y exploratorio. Sin embargo, los misteriosos devenires de nuestra cultura han hecho que ciertas fuerzas tiendan a achicar este universo, a limitar esta potencia. La participación del comensal en su propio comer se vuelve cada vez menor, su conocimiento de la narrativa del alimento que lleva a su boca tiende a desaparecer. En cambio, se ofrece el alimento en uno solo de sus planos, tal vez incluso el menos rico en posibilidades: el visual. La imagen. La imagen de una apetitosa hamburguesa con una cascada de queso derretido, que invita a ser consumida de inmediato, que activa los resortes de la ansiedad (operación visual de mercadeo que ha sido llamada, con lúcida justicia, "*food porn*"), y que el mismísimo Conde de Sándwich rechazaría por no cumplir los preceptos básicos de lo que un sándwich tiene que ser (esto es, fácil de comer).

El auge de la comunicación en redes sociales y su preeminencia de lo visual apoya este fenómeno.

La Gastronomía Bucal, en ese contexto, es una propuesta contracultural, pero en una dirección que comparte con muchos otros movimientos que se dan en estos tiempos, en el campo de la alimentación, y que buscan oponer, a la lógica esclavizante del puro consumo, valores como sustentabilidad, autonomía y trazabilidad. Que, en lugar de ver el alimento y el comer desde la mirada de la pornografía, es decir, del consumo voraz de una imagen de goce cosificado, ensayan caminos alternativos, narrativas sostenidas en el poder transformador de la consciencia.

¿Qué se puede hacer con este libro?

Cada vez que me hacía esta pregunta, terminaba más incierto que nunca, ya que, en un principio, imaginé el libro como la versión apta para todo público de una monografía académica (titulada igual que el libro) que publiqué originalmente en 2021. Y luego, entrando en tema, fue surgiendo la idea de que fuese un libro de “arte”, que encontrará su lugar sobre una mesa ratona, esperando captar la atención de algún curioso. En ese ir y venir entre el libro objeto y el objeto del libro, se dio esta versión, que busca trascender categorías, apta para ser apropiada por quien la tenga en sus manos, como pieza inspiracional, lúdica, guía práctica, libro de referencia, de contemplación ... En definitiva, resultó ser un libro que irá encontrando y haciéndose su propio lugar, al mejor estilo de la remera que lleva una estampa que dice “soy de donde estoy”.

En cuanto a los llamados outputs o resultados que podría tener el libro, se me ocurren varias cuestiones que pueden ayudar a dilucidarlos, sobre todo por su carácter trans (entiéndase transversal, transdisciplinario y también, transitorio o transicional).

Por un lado, están las situaciones que el libro puede acompañar de manera concreta. Yendo en escala de menor a mayor, estaría, en primer lugar, la instancia individual de conexión personal y fines conectivos, meditativos o investigativos, con

masticaciones acompasadas, y mucha prueba y error, en búsqueda de preguntas y respuestas como: ¿a qué sabe esto?, ¿cómo me puedo conectar mejor con lo alimentario?, ¿qué pasa si hago tal o cual cosa?, ¿por qué ocurre esto?, etc., etc. Esto puede darse de modo espontáneo, iterativo, o con cierta regularidad, como en los desayunos o meriendas. Dicha instancia puede entenderse como una práctica lenta y profunda, pero a la vez ligera y entretenida.

Luego está la instancia compartida, que incluye cómplices de confianza, los comensales de siempre, para iniciados o para iniciar a quienes queramos. Los encuentros probablemente estén más organizados y pautados, ya que implican la disposición de los otros y un mínimo de preparación para llevarlos a cabo. Esta instancia, al ser social, está llena de sorpresas y descubrimientos: tabúes que derribar, mitos que revisar, y más. Generalmente, ocurre de vez en cuando, sin regularidad, y es muy propicia para eventos sociales, como cumpleaños o fiestas, en donde se quiera proponer otra forma de vivir la comida, de modo participativo y festivo.

Otro alcance es una apuesta pública, esta vez con desconocidos, con fines provocativos, didácticos y, a su vez, lúdicos. Imagino que puede ocurrir en ámbitos gastronómicos, como una interven-

ción o *pop-up* en un restaurante o comedor, o bien como evento para ámbitos culturales, como talleres en escuelas, museos, o inclusive en la vía pública. Estos eventos requieren una buena preparación y comunicación, por un lado, para que los participantes se conecten con la amplitud y flexibilidad de la experiencia, y, por otro, para que se lleven algo que les permita seguir curioseando y masticando.

Vale hacer una aclaración en relación con la Gastronomía Bucal y la comida chatarra. Ya que la GB se basa en tres principios básicos para una buena relación gastronómica: alimentos de calidad, poca cantidad, y conectarse con uno mismo y con la comida durante la ingesta, cae de maduro que la GB es un cómplice para reducir e ir tendiendo a evitar la comida insalubre. Pero, al estar enmarcada en una propuesta más amplia y lúdica, se puede transitar como una manera de ir hacia una mejor relación alimentaria sin sermones ni militancia, de manera fluida.

Y más allá de estos ejemplos concretos para realizar acciones de GB, está la parte más sutil, pero quizás más duradera, que es incorporar que la realización de nuestra plenitud gastronómica está en nuestras manos (y boca), que, con cada mordisco y sorbo, estamos festejando nuestra autonomía, apuntando hacia un equilibrio delicado de goce, salud y compartencias con nosotros mismos y con otros comensales conocidos y por conocer.

La GB se basa en tres principios básicos para una buena relación gastronómica: alimentos de calidad, poca cantidad, y conectarse con uno mismo y con la comida durante la ingesta.

Entrada



Abriendo Grande

Este proyecto considera que parte de las problemáticas temporarias y crónicas relacionadas con la comida y el comer incluyen la desconexión entre las personas y el alimento en diversos sentidos e instancias. El contacto con el origen y con la preparación de nuestra comida es cada vez más escaso, y el rito de comer como fuente de placer y socialización va cambiando hacia nuevas prácticas, influenciadas por el culto a la practicidad junto a la incesante demanda de recompensa inmediata a nuestros deseos y antojos gastronómicos. Esta realidad está generando una cultura a la que, en general, y puntualmente en relación con la comida y el comer, le está costando detenerse y apreciar el detalle, la miga, la gota de agua.

Estas consideraciones me llevaron a proponer un concepto que bautizo Gastronomía Bucal (GB), pensado para provocar, y de esta manera promover, el autoconocimiento y la autonomía gastronómica de modo concreto, con la creencia de que los cambios más profundos y duraderos comienzan en cada uno y en el día a día. A partir de ahí, de la experiencia directa, tendremos más fuerza y convicción para aportar a los cambios que el ecosistema alimentario está requiriendo, de manera colectiva y organizada. El énfasis está puesto en **mejorar la relación que tenemos con la comida y alimentos**, ya que por más buena que sea la comida que ingerimos, si no tenemos un buen trato e interacción con ella, difícilmente podremos progresar hacia un mejor mundo comestible.

Marco General

La Gastronomía Bucal es un concepto original, nacido del interés por redescubrir y revalorizar la boca, con un espíritu de autoempoderamiento, en un mundo avasallado por estímulos y referencias externas. **La GB puede definirse como “cocinar” en la boca por medio de pasos deliberados y secuenciales.** En este contexto, cocinar implica cualquier acción o proceso (además de masticar) que modifica el alimento puesto en boca. La GB ocurre cuando usamos la boca para manipular (¿bocapular?) el alimento e interactuar con él para sentir y descubrir su esencia a través de sus aproximaciones y transformaciones en boca como una experiencia significativa en sí, como un acto creativo y creador.

La GB se basa en tres principios básicos para una buena relación gastronómica: alimentos de calidad, poca cantidad, y conectarse con uno mismo y con la comida durante la ingesta. Está pensada como práctica personal en primera instancia, dado su carácter contemplativo y por el hecho de que la boca estará más ocupada en esta actividad, lo que dejaría menos espacio para la conversación. De todos modos, es muy apta para disfrutar en buena compañía, y también para crear situaciones sociales para compartir con otros comensales, sea como intervenciones en contextos gastronómicos tradicionales, talleres u otros modos de transferencias y compartencias, explicados anteriormente.

Esta propuesta va más allá de disfrutar de la comida como experiencia sensorial (organoléptica). En este aspecto, se hace una distinción entre la interacción activa y la degustación pasiva. En el primer caso, existe un deseo y una participación deliberada y aprendida de la boca para descubrir su potencial creador, lo que, de otro modo, pasaría inadvertido. En el segundo caso, la degustación es un entrenamiento sensorial a través de las papilas gustativas de la boca y las terminaciones nerviosas de la nariz, lo que podemos entender como una actividad neuronal, tanto de los receptores como de los procesadores cerebrales. Dicho de otro modo, la GB es una veta experimental basada en la idea de redescubrir y revalorizar nuestras propias bocas como creadoras, accesible a todos y en todo momento, y encarada con espíritu de exploradores, optimistas y entusiastas en sus senderos.

Cabe recordar que, desde tiempos remotos, las madres humanas premasticaban el alimento y luego se lo pasaban por boca a sus crías. De este modo, lograban triturar, humedecer y entibiar el alimento, además de asegurarse de que no tuviera agentes peligrosos. Algunos dicen que esto fue el comienzo del beso, pero no hay pruebas concretas: queda como una anécdota inspiracional. En el mismo espíritu, la predisposición en boca materna es una forma para algunos animales de alimentar a sus crías. Si bien, en el caso de la GB, no se trata de reivindicar raíces históricas o fundamentar con argumentos evolutivos, a veces,

La GB puede definirse como "cocinar" en la boca por medio de pasos deliberados y secuenciales.

conocer aspectos de la historia natural nos ayuda a darles más sentido a nuestras construcciones culturales.

Esta exploración de la comida y el comer lleva directamente a reencontrarnos con una parte del cuerpo que suele quedar fuera del radar mediático. Estamos hablando nada más ni nada menos que de la Boca. Esta parte de nuestro cuerpo es quizás de las más fascinantes por su capacidad y complejidad, además de ser una fuente de placer y descubrimiento constante. La boca es, notablemente, un terreno bastante desconocido para la inmensa mayoría humana, a pesar de ser fuente de varios de los actos que nos caracterizan como especie. Es nuestro instrumento sonoro/verbal (nos permite hablar, cantar, gritar, reír, llorar, silbar, etc.). Es nuestra plasticidad comunicativa, junto con los ojos (realizamos expresiones faciales, muecas). Es nuestro músculo amoroso con el que besamos y damos placer. Y, principalmente, es la puerta de entrada a nuestro cuerpo para nutrirnos. Tan íntima como pública a la vez, es nuestra interfaz más importante para interactuar con el mundo, con los otros. Cabe recordar que, si bien acá hablamos principalmente de la boca, es la nariz la que nos permite reconocer sabores al identificar los olores mediante el retrogusto.

Las papilas gustativas de la lengua identifican los cinco gustos básicos (dulce, ácido, salado, amargo y umami), pero solo con el complemento olfativo es que el gusto se convierte en sabor.

Los valores a partir de los cuales surge la GB son los siguientes:

- **Conectarse:** darle más tiempo a las cosas básicas y fundamentales, como imaginar, saborear, masticar y digerir. Poder detenerse a sentir y comprender los fenómenos esenciales de comer y nutrirse. Darle tiempo al tiempo...

- **Empoderarse:** ser más críticos y autónomos en relación con el mercado y el consumo, mejorando las capacidades propias y nuestra confianza, incluyendo el autoconocimiento.

- **Hacer más con menos:** disfrutar más y sentirse más pleno a nivel salud, con menos recursos, menos consumos y menos desperdicios.

Esta propuesta también cobra sentido en relación con la predominancia actual del sabor y la imagen, lo cual tiene enormes consecuencias para nuestra identidad, salud y disfrute alimentario. El concepto de un sabor desconectado del contenido o del alimento originario es hoy un recurso muy difundido y naturalizado, como la pizza con sabor a asado, o la paradoja del metasabor, como usar helado de banana split para hacer una banana split de verdad. Este fenómeno de lo *random* es parecido a cuando una imagen descontextualizada nos distancia de la posibilidad de una comprensión y significación más profunda del foco principal, sobre todo con el advenimiento y el furor de la imagen perfecta del alimento, y de

otras cosas, como nuestros cuerpos. Esto nos aleja de nuestras realidades y posibilidades, lo que crea frustraciones y pretensiones desmedidas, y muchas veces crueles para uno mismo y para los demás.

En mi experiencia personal, puedo reconocer una relación no lineal entre el placer y la satisfacción, mediada por la expectativa. Cuando busco el placer gastronómico, generalmente lo encuentro en lo fácil y la inmediatez: disfrutando una cucharada de algo delicioso, sorbiendo una infusión exquisita, sin mayores complicaciones. Pero no sé si diría que la experiencia me generó verdadera satisfacción. Ahora bien, cuando emprendo una actividad más completa, que implica un desafío para mí (como cuando cocino y como un alcaucil, o cuando preparo un mango maduro para comer), hay en juego cierto conocimiento y cierta habilidad para dominar la experiencia. Es en estas situaciones donde el placer es directamente proporcional al grado de participación y esfuerzo, y donde, al menos para mí, se alcanza una mayor satisfacción.

La expectativa, a veces acompañada por la predisposición, y no siempre consciente, es la que nos sitúa en un lugar determinado en donde el grado de satisfacción o frustración depende de cuánto nos acercamos a la meta. Comparemos estas dos situaciones: por un lado, una instancia de GB en donde uno se sienta con un puñado de maní y un trozo de chocolate, dispuesto a jugar y descubrir resultados que dependen de uno mismo; por el otro, alguien que está muy pendiente de una salida a un restaurante de moda, que pueda implicar una larga espera hasta que haya cupo, un largo viaje (internacional a veces) y un alto costo monetario. En estas situaciones,

la inversión, en todo sentido (tiempo, esfuerzo, dinero), se pone en la balanza con la expectativa, que, en el segundo caso, seguramente es muy alta para merecer tanto esfuerzo. El resultado de estas experiencias hipotéticas puede ser muy disímil entre distintas personas, pero no cabe duda de que, en la ecuación final del grado de satisfacción, la expectativa resulta decisiva.

Me viene a la memoria un concepto aprendido de teoría de juegos, que dice que los juegos más completos son aquellos que son fáciles de aprender, pero difíciles de dominar. El ajedrez es un buen ejemplo: asimilar las reglas es bastante accesible, pero convertirse en experto es sumamente difícil para la mayoría de las personas. Salvando las distancias, la analogía puede aplicarse a esta propuesta, ya que propone prácticas muy simples y accesibles, pero, a su vez, cuanto más se las practica, más nos abre la puerta a llevar cada acción hacia su máxima versión, lo que crea un desafío interesante, sin ahuyentar o intimidar en el proceso. Podríamos decir, citando a un gran creador y pensador, R. Buckminster Fuller: mínimo inventario, máxima diversidad.

En definitiva, la propuesta está orientada a mejorar nuestro aprecio y respeto hacia los alimentos, ya que plantea establecer un contacto más directo, sensible y atento con ellos. Esto puede contribuir a comer más las cosas que realmente nos hacen bien, y menos las que nos hacen mal, al reaprender y entrenarnos a apreciar los sabores básicos y locales, sin la necesidad de saciar siempre los deseos de sal, azúcar y grasas. La GB también puede contribuir a que comamos cantidades y porciones más justas para nuestros cuerpos, ya que nos permite sentir y entender mejor qué

ocurre en ellos, incluidos los tiempos reales de los sensores que nos informan y alertan de los equilibrios y límites metabólicos.

Ojalá que la propuesta de pensar en la boca como una cocina motive y sensibilice acerca de este potencial poco aprovechado, y que se lleve más allá de los circuitos dedicados a la gastronomía con foco en lo organoléptico. Quizás porque la relación boca/gastronomía quedó tan afirmada en su función sensorial es que no se han explorado más otros aspectos, como la ergonomía bucal y alimentaria. Desde la estética del gusto hasta el arte de comer, pasando por la ciencia de la cata, la boca y su relación con la comida es una exploración que motiva tanto por su alcance (aquí, ahora y para todos) como por su relevancia, ya que mejora la calidad y el sentido del comer de todos los días.

Explorando la boca

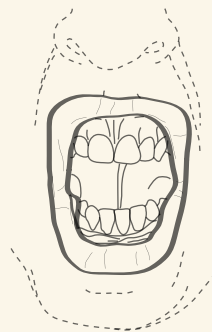
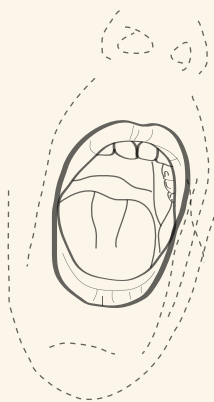
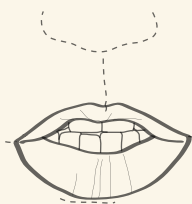
Comenzamos con algunas preguntas disparadoras: ¿Qué se puede hacer con la boca?, ¿qué sentidos y funciones tiene?, ¿cómo nos relacionamos con ella? Y, en cuanto a la comida, ¿es la boca un mero receptáculo de esta?, ¿es un aparato de procesamiento alimenticio?, ¿es una puerta a las sensaciones organolépticas?, ¿cómo podemos explorar la boca y nuestra relación con ella desde lo sensible, lo funcional, lo emotivo, lo simbólico, lo mecánico y lo fisiológico?... Desde estas inquietudes, nacen algunos puntos para recorrer la boca.

Lo práctico y lo vital

- Comer y beber
- Hablar y emitir sonidos
- Respirar

El placer

- Beber
- Besar
- Cantar
- Comer
- Fumar
- Mascar
- Reír y Sonreír
- Silbar
- Sexo Oral
- ...



Los sonidos

(en general es complemento a las cuerdas vocales y los pulmones)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Cantar• Carcajear• Chasquear• Gemir• Gritar• Hablar• Llorar | <ul style="list-style-type: none">• Sollozar• Murmurar• Reír• Sesear• Silbar• Tararear... |
|---|---|

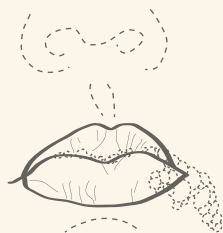
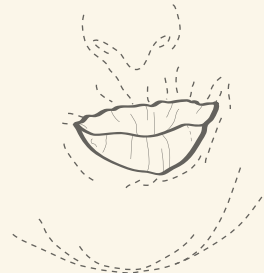
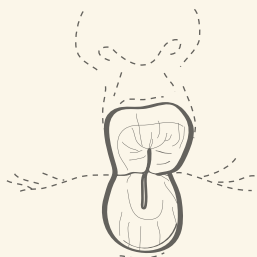
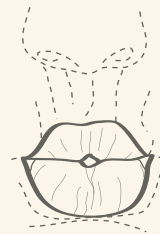
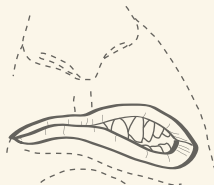
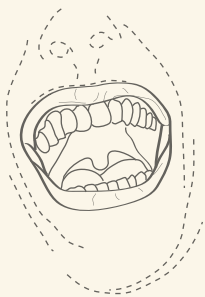
Acciones bucales automáticas

(pueden involucrar la boca parcial o totalmente)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Babear• Boca seca o boca de algodón• Bostezar• Carraspear• Chuparse el dedo• Dentellar• Eructar• Estornudar• Hacerse agua la boca• Hipar | <ul style="list-style-type: none">• Jadear• Mojarse los labios• Morderse los labios• Rechinar los dientes• Roncar• Salivar• Suspirar• Toser• Tragar saliva... |
|---|--|

Acciones bucales por decisión

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Balbucear• Besar al aire• Buchear• Chupar en las mejillas• Dar chupones• Escupir• Gargarear | <ul style="list-style-type: none">• Hacer burbujas con saliva• Hacer pucheros• Inflar las mejillas• Relamer dientes o labios• Sacar la lengua• Soplar... |
|---|--|



Acciones bucales que requieren habilidad

- Silbar y chiflar
- Inflar globos de chicle
- Soplar anillos de humo
- Trucos con lengua y labios

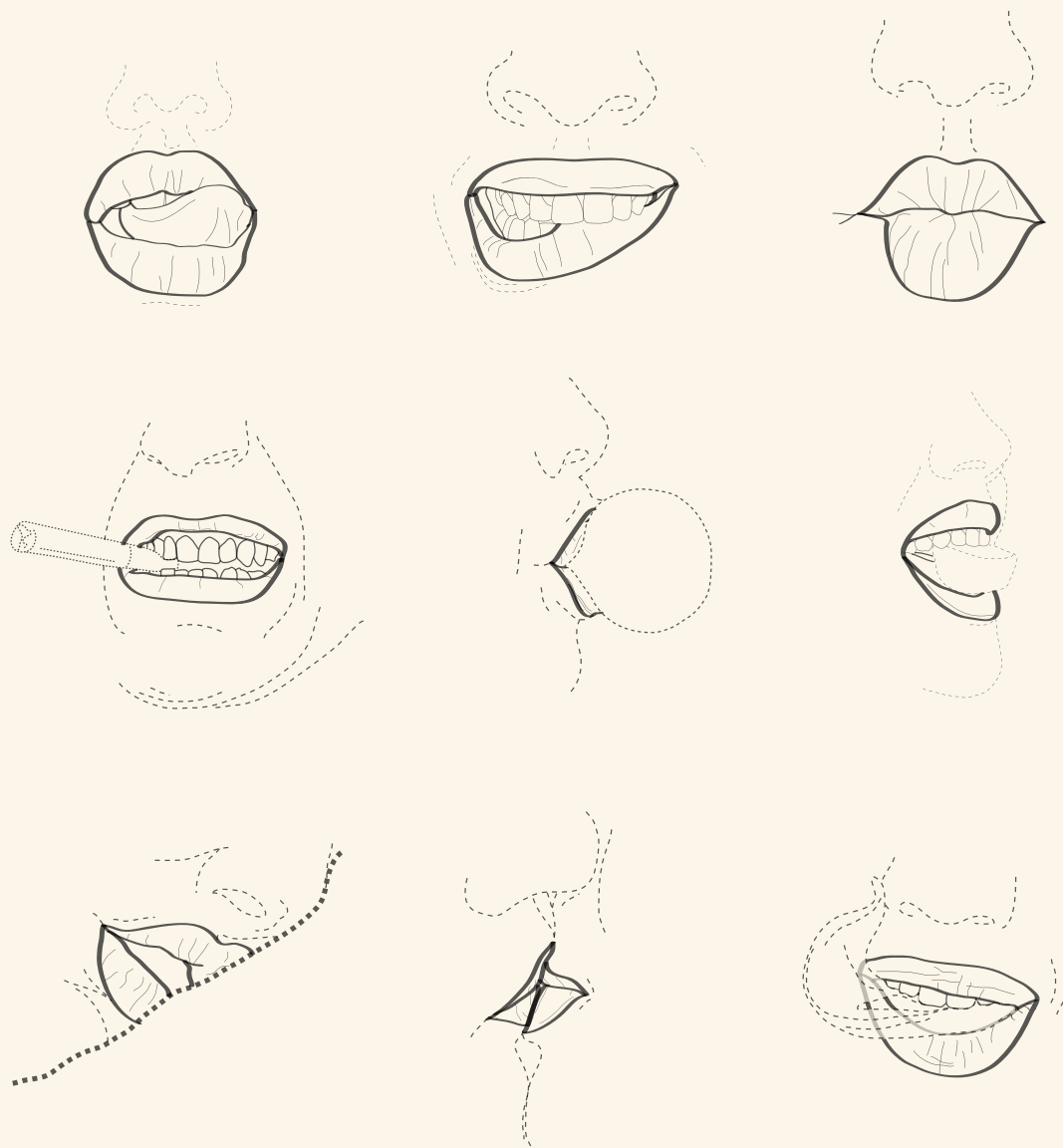
La salida de comida por la boca

- El aliento y los eructos
- Escupirla
- Regurgitarla
- Vomitarla

Además, como correlato, existen sensaciones corporales relativas a la comida y el comer, que se van manifestando en distintos momentos, según el estado de nuestro cuerpo, y también, de nuestra mente. Estas son algunas de ellas:

- La sed y la eventual deshidratación corporal
- El hambre, y eventualmente el debilitamiento de otras partes del cuerpo
- Ganas de evacuar líquidos y sólidos
- Los gases en la panza y sus expulsiones por boca
- Los gases en el intestino y sus expulsiones por el ano
- La diarrea y la constipación
- Los dolores de panza
- Las náuseas
- La acidez y reflujo
- Alergias e intolerancias alimentarias

...

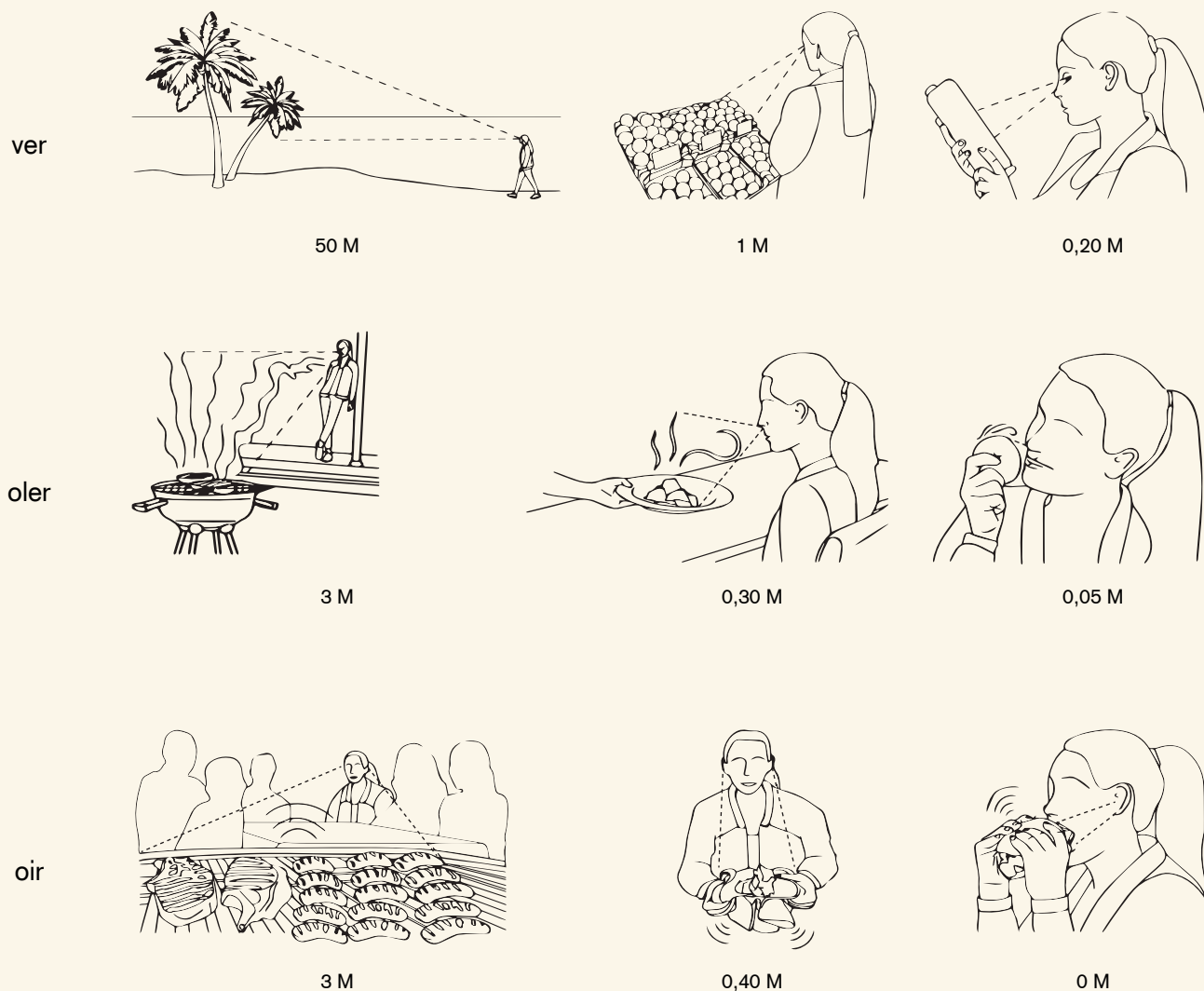


Prácticas y procesos del comer

Comenzamos por revisar y considerar algunas realidades en relación con la comida y el comer, a veces tan obvias como olvidadas:

- Es un proceso de transformación química y biológica **tan increíble como concreto**, y por lo general no es algo sobre lo cual solemos reflexionar demasiado.
- Se trata de un suceso **muy íntimo y personal**: poner materia externa en nuestras bocas e ingerirla.
- Es una parte **intrínseca de nuestras vidas cotidianas**, que implica el pensar, planear, concretar y disfrutar del comer.
- Se trata de la materia prima de nuestra vida física, biológica y fisiológica como organismos vivos: es literalmente **vital** para nuestra existencia, crecimiento y continuidad.
- Forma parte de nuestros **instintos** a varios niveles, lo cual se manifiesta de diversas maneras, como el reflejo del hambre, la salivación y otras reacciones corporales.
- Se trata del acto de ingerir materia orgánica que **se convierte en nuestro propio cuerpo**, por lo que no es solo “combustible”, referido a las calorías, sino también producción y crecimiento de nuestro cuerpo.
- Tiene un **impacto directo sobre nuestra salud**, para bien o para mal, lo que implica consideraciones éticas y morales a nivel personal y social, más allá de lo legal, político y cultural.
- Implica una **multitud y diversidad** de actores, sectores, decisores, influenciadores, etc.
- Implica **ciclos de valor y transformación** de enormes dimensiones a nivel industrial, comercial y económico, tan grandes y complejas que son casi inconmensurables.
- Es organizador de **nuestra identidad individual y colectiva**, así como de las prácticas culturales derivadas.

Según la situación y el contexto, nuestras primeras aproximaciones a la comida suelen ser verla, olerla y/u oirla. Veamos:



Esquema que muestra distintas distancias a las que podemos entrar en contacto con los alimentos según el tipo de percepción

Haciendo foco en la actividad de la boca en el comer, podríamos deleitarnos analizando su anatomía, fisonomía, funcionamiento, sensibilidades, capacidad de adaptación, y otros aspectos que pueden ser entendidos desde lo funcional, lo simbólico, la salud, el placer y otras miradas, ya que es amplísimo el abanico de lecturas que podemos hacer de ella. En aras de estas consideraciones, no suena descabellado pensar en la práctica de la gimnasia bucal, enfoque que nos invita a descubrir, desarrollar y disfrutar de su plenitud. Se sabe de la proliferación de cursos de degustación que enseñan cómo aprovechar y entender las distintas partes de la boca para aumentar la experiencia sensorial, pero, si no tuvimos la suerte de tomar uno de estos cursos (que se centran en los vinos y quesos, sobre todo), difícilmente nos haya tocado siquiera pensar en esta dimensión bucal.

Es notable que muchas personas no utilizan sus bocas simétricamente, sea para masticar, para hablar, para hacer muecas, etc. Más allá del hecho que a veces estas asimetrías son producto de situaciones o condiciones puntuales del cuerpo, en algunas culturas los lados izquierdo y derecho de la boca cumplen distintas funciones y sentidos, algo lógico sabiendo que el cerebro funciona así también. En este mismo sentido, sería interesante entender cómo ha cambiado la boca evolutivamente e históricamente, según su relación con el medio ambiente natural y cultural. El concepto de la Boca Ancestral, idea que el autor expandirá en otro momento, puede ser revelador para entender estos cambios, no solamente por la anatomía y estado de salud de las bocas en distintas épocas de la historia, sino también por el legado de sabidurías implícitas que estas conllevan.

Podemos también citar ejercicios y entrenamientos tomados de otras prácticas bucales, como fumar (soplado de anillos de humo), hacer globos de chicle, escupir (gente cool o deportistas); y, por supuesto, de la larga historia de higiene bucal (buches, gárgaras, limpieza de dientes, encías, lengua, etc.). También podemos mirar la extensa lista de métodos e instrumentos para entrenar la boca para que cumpla funciones específicas, como cantar o tocar instrumentos de viento. A la luz de estas reflexiones, se desprende la lógica de entrenar la boca en términos generales, lo que incluye cuestiones básicas, pero no siempre bien aprendidas, como morder, masticar y tragar, a las que se suma la exploración de los límites de nuestra propia inercia, o de las prácticas y costumbres que nos propone la vida.

Para poner en contexto el tema que estamos tratando (comer en sí), se propone un concepto que denomino “ciclo gastronómico”, que entiende el comer como un continuum que atraviesa distintas instancias en orden secuencial y reiterativo, que se enumeran a continuación.

a. Decisión de comer: está basada en deseos y/o disparadores de expectativa, plan, costumbre, oportunidad, apetito, hambre, etc., y en la consiguiente toma de decisiones para activar el proceso de comer según distintas prácticas, como las siguientes:

- Hacer comida casera: comprar, cosechar o disponer, y cocinar
- Pedir y recibir delivery
- Comer afuera: ir a donde se sirve o se entrega

b. Cocinar y/o comprar comida hecha: se trata de preparar la amplia gama de contenidos y el escenario para comer, que va desde lo meramente práctico hasta la puesta en escena total, que puede ser individual o social.

c. El acto de comer: es la concreción de la ingesta, donde se junta lo mecánico/operativo con las costumbres y prácticas. Puede ser individual o social, con distintos grados de despliegue de su escenificación.

d. Digestión: se trata del poscomer en su totalidad, caracterizado por la sensación de bienestar o simplemente de saciedad, acompañado a veces por una buena sobremesa, que luego da lugar a la transición que acompaña la digestión y, eventualmente, al proceso fisiológico que culmina con la evacuación corporal resultante.

Haciendo foco en la instancia **c** (el acto de comer), y tomando el caso de comer en la mesa, partimos desde que el plato (u otro soporte) está servido, hasta que se traga. A partir de ese momento de apropiación concreto (“esta es mi porción”, “esto es lo que voy a comer”, etc.) podemos distinguir, entre otras, las siguientes acciones secuenciales

- **Predisposición:** reacciones al posible examen visual, olfativo, sonoro, a la temperatura, etc.

- **Aproximación:** concreción de cantidades, formas, tamaños y mezclas que se montan en la interfaz (manos, tenedor u otros utensilios)

- **Apropiación:** introducción en boca de la porción bocado, en el caso de los sólidos, o porción sorbo, en el caso de los líquidos

- **Masticación** (sólidos): a veces con consignas como “x masticaciones por lado”, o intuitivamente, para triturar la comida junto a la saliva y crear el bolo alimenticio

- **Tragación:** idealmente, con fluidez y suavidad

Antes y después del acto de comer en sí, la ingesta, podemos hablar de una coreografía del comer, compuesta por un amplio repertorio de acciones (algunas necesariamente secuenciales) involucradas en el proceso completo. Previo al proceso de la ingesta, están el contexto y la predisposición y ánimo del comensal o los comensales. Después de la ingesta, también está el contexto, pero transformado, y la disposición convertida en posdisposición, condiciones que determinarán si hay o no sobremesa, y cuándo se da por terminada la instancia en la que se finaliza la “comida”.

Enmarcar el comer dentro del ciclo gastronómico completo permite distinguir y operar sobre sus distintas instancias de modo sistémico, entendiendo el continuum completo. En este contexto, se comprende el potencial del disfrute, que comienza con la expectativa y el deseo, se forja con el contacto visual, quizás olfativo y sonoro, pero se hace efectivo recién en la boca; y la completud del proceso (experiencia) se determina, de manera positiva o negativa, al rato o al día siguiente, con la sensación energética y metabólica del cuerpo, además de los efluvios testigos y resultados de lo antedicho.

Existen tantas maneras y costumbres de comer como personas, las más de las veces contextualizadas por las distintas culturas, edades y lugares. Tradicionalmente, se hablaba de la

“etiqueta del comer”, y más recientemente de las “buenas prácticas”, en donde también están las excepciones y disrupciones, que a veces se van adaptando y adoptando. Cuestiones como el comer con la boca cerrada o abierta, la postura y los gestos corporales, los ruidos buenos y los ruidos malos, han sido larga y profusamente documentadas en diversas publicaciones. En esta investigación, se ponen sobre la mesa para ir abriendo el juego, y para poder revisar algunas de ellas y ver si nos ayudan a ampliar el repertorio de GB y su consiguiente afectación en nuestra relación alimentaria.

Hay una diversidad de factores y criterios que informan y regulan las prácticas del comer (la ingesta en sí), incluyendo aquellos guiados por el sentido común (funcionalidad o practicidad) y/o los usos y costumbres acordes a contextos y situaciones. Las formas de comer tan variadas, que dependen de cada persona, incluyen aspectos como cuánto y qué se pone en cada bocado (solo un tipo de comida o varias a la vez), si se come primero una cosa y luego otra o es simultáneo, a qué velocidad se come, cómo se interactúa con las bebidas, si se hacen ruidos directos o indirectos (por ejemplo, gruñidos, sorbos, onomatopeyas), si se mastica mucho o poco, con la boca cerrada o abierta, etc. Los modales también son muy variados según la cultura, la edad, el género, etc., y ejercen mucha influencia sobre nuestros hábitos alimentarios y gastronómicos.

En la boca (y en colaboración con las fosas nasales, donde comienza el sistema olfatorio) y los oídos, se perciben distintos tipos de sensaciones, que pueden identificarse juntos o separados, e incluyen los siguientes:

- Crocantez
- Forma
- Humedad
- Masticabilidad
- Sabor/Gusto
- Sonoridad
- Tamaño
- Temperatura
- Textura Superficial
- Dureza
- Esponjosidad
- Gomosidad
- Pegajosidad
- Peso
- ...

Quando mezclamos dos o más insumos en nuestra boca, ocurren interacciones complejas entre ellos, además de las transformaciones que se dan en el tiempo inherentes a cualquier ingrediente: van cambiando la temperatura, la textura, la humedad y otras variables que inciden en la experiencia organoléptica. Dichas transformaciones combinan procesos químicos, físicos y mecánicos, algunos de los cuales implican cambios moleculares, producidos, sobre todo, por la intervención de la saliva. En este texto no se busca ampliar demasiado este aspecto del comer, que merece un libro aparte; pero sí mencionamos que la experiencia (en boca) de comer es muy compleja, e involucra la interacción de las percepciones odoríferas, quimiogustativas y trigeminales.

Más allá de amamantar, es decir, la acción innata de succionar el pezón materno (o la mamadera, en su defecto), el resto se aprende, bien o mal. Hay muchas comidas que requieren práctica para comerlas sin accidentarse, como los tacos mexicanos o el chivito uruguayo. También se pueden analizar las habilidades que implican usar ciertos utensilios, como los palillos o cuchillos.

En una publicación aparte (“Ergonomía Alimentaria”, 2022) y de modo resumido en Anexo, se amplía una parte de la investigación que aborda

la acción de las manos en el comer, donde se ven ciertas comidas que requieren destreza manual sin incluir utensilios u otros artefactos intermedios. Algunos ejemplos son; alcauciles, carnes con hueso, crustáceos, semillas de girasol con cáscara, etc.

Sería interesante para esta investigación abordar el aprendizaje del comer en la infancia, viendo los usos y costumbres de diversas culturas, para hacernos una idea de la variedad de abordajes que hay y de los distintos contextos en donde se arraigan. Nuevamente, se hace la salvedad de que esta investigación se centra en lo propositivo, dejando el análisis histórico en un segundo plano. Quedará pendiente para una futura instancia, pero haremos mención de una tendencia que está en auge en Occidente hace un tiempo, porque hace énfasis en muchos de los puntos que la Gastronomía Bucal explora y propone. Se trata del llamado *baby lead weaning*, una forma de alimentación que consiste en permitir que los niños elijan qué comer (dentro de las opciones ofrecidas), cuánto comer, y, sobre todo, cómo comer, ya que, al estar recién desarrollando la coordinación y la habilidad cognitiva que permiten realizar tareas de manera simultánea utilizando los ojos y las manos (psicomotricidad), se arma un lindo lío. Es una experiencia participativa en la que se incorporan los sólidos y se elimina la fase de las papillas, de manera tal que el niño se alimenta por sí mismo usando las manos y reconociendo los olores, colores y formas antes de introducir la comida en boca. Este método de alimentación permite una mejor relación con la comida en cuanto a la coordinación, masticación y autorregulación, al mismo tiempo que les da una mayor independencia, y va ampliando el gusto y aprecio innatos por los alimentos naturales.

Por último, cabe comentar la importancia de la forma del alimento, como se explora a fondo en una publicación aparte (“Morfología Alimentaria”, 2018). Es notable que algo tan básico y vital en nuestras vidas, como lo es el alimento, haya recibido escasa atención en relación con sus aspectos morfológicos. La forma de la comida podría mejorarse en distintos aspectos vinculados a nuestra interacción con ella, incluyendo la ergonómica, al adquirir, transportar, almacenar, cocinar y sobre todo en la experiencia de comer, tanto a nivel funcional como organoléptico. Asimismo, la forma de la comida es vital como portadora de identidad, asociada a nuestras prácticas sociales y culturales.

La salud en la boca

La boca, entendida como órgano, tejido, mucosa, central nerviosa, papilas gustativas, etc., abarca y vincula muchos aspectos de nuestro organismo. Según Wikipedia, “La palabra estomatología proviene del griego estoma que quiere decir boca y logía que quiere decir estudio o tratado. Es una especialidad médica que se dedica al diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades del aparato estomatognático, lo que incluye los dientes, el periodonto, el maxilar superior e inferior, la articulación temporo-mandibular y las lesiones de la mucosa bucal”.

Como interfaz fundamental entre nuestro organismo y el exterior, la boca funciona de barrera primaria al ingreso de toxinas, bacterias, virus, etc., tanto a las vías digestivas como respiratorias, y es sensible a patologías, como la candidiasis, las caries, la gingivitis, la herpangina y las patologías periodontales. Desde luego que la nariz es la principal fuente de ingreso de aire a las vías respiratorias, aunque hay quienes, por motivos varios, usan también la boca para respirar.

Se nota, también, cómo la boca se transforma en un receptorio de estrés y ansiedad, en donde se generan enfermedades como el bruxismo, que consiste en rechinar, hacer crujir o apretar los dientes de manera involuntaria. Lo más común es que se dé durante la etapa de descanso o sueño, donde la persona libera tensiones que se han acumulado durante el día. En el mismo sentido,

hay enfermedades como el herpes bucal, donde es el estrés el que desencadena reacciones del sistema inmunológico, que activa la generación de un brote. Sucede de forma similar con las aftas bucales. Es así que la boca se vuelve canalizadora de nuestras emociones, aunque no lo deseemos: nada escapa a la boca. Nuestro cuerpo sabe cómo nos sentimos; si uno no lo expresa a través del habla, de muecas o de los distintos fenómenos antes mencionados, la boca no duda en expresarlo a su manera.

Dada la importancia que tiene la boca en tantos sentidos, llama la atención lo poco que la conocemos, la entendemos y la cuidamos. En relación con los cuidados de la salud, enseguida surge la odontología como campo primario, con todas las angustias que implica. Luego, está la otorrinolaringología, que integra la boca con otras partes del cuerpo (el oído, la nariz y la garganta), y también la fonoaudiología, relacionada con la boca en cuanto al habla y la deglución.

Accidentes bucales relacionados con la comida y el comer también forman parte de la vida de una boca, y puede incluir morderse la lengua o mejillas (sobre todo después de anesthesiarse), quemarse los labios o lengua, romperse un diente mordiendo algo muy duro (sobre todo una muela débil), trabarse un hueso o espina en la garganta, atragantarse, excederse con picante, aspiración de comida o bebidas por las vías respiratorias, etc.

Más allá de estas sucintas apreciaciones sobre la salud “en boca”, lo más significativo de la relación boca-salud es la parte nutricional. Hoy día es llamativa la cantidad de problemas y problemáticas de la salud y el bienestar que están relacionadas con la comida y el comer. Si bien muchas políticas públicas plantean que comer suficiente y adecuadamente es un derecho de todas y todos, claramente, no ocurre; de hecho, como se ha mencionado al comienzo de este trabajo, cada vez más personas mueren por malnutrición que por desnutrición. Si comer mal implica tantos riesgos para nuestra salud, cabe la pregunta de por qué lo hacemos de manera tan generalizada y sistemática. No se pretende abordar esta cuestión aquí, pero viene al caso ponerla sobre la mesa. Comer mal implica muchas cuestiones, entre ellas, comer en exceso, comer cosas que nos hacen mal (sobre todo sal, azúcar y grasa), comer alimentos nutricionalmente pobres, comer rápido, comer a destiempo, etc. De hecho, hay mucha confusión y cierto rechazo con respecto a las profesiones de nutricionistas y dietistas. Si bien son oficios distintos, ambos están relacionados con nuestra relación con la comida y el comer, con la alimentación, nutrición y dietética.

En contexto de los comentarios anteriores sobre la relación boca / nutrición, se detecta un desplazamiento progresivo en los últimos años hacia la parte neuronal de la salud, incluyendo la boca y el sistema digestivo. De hecho, cada vez se habla más de que la actividad microbiana intestinal influye en la actividad cerebral, cuestión lógica considerando que el intestino es uno de los órganos con mayor número de conexiones nerviosas.

Comer plena y felizmente es un derecho para los que no tienen acceso, y es una responsabilidad para los que sí lo tienen. Y esa responsabilidad se cultiva, se cuida y se sostiene, meta que la GB propone aquí de modo más distendido y espontáneo; pero, claramente, hacia ahí vamos.



Laboratorio de bocas

El sendero que trazamos hacia el Bocatario (recetario bucal) comienza por un precalentamiento de gimnasia bucal, para ir despertando, conociendo y entrenando la boca, y que sea todo lo que pueda ser. Luego de estos ejercicios se propone una serie de prácticas y degustaciones con alimentos, pensada como una actividad para descubrir y disfrutar de las sensibilidades y capacidades de la boca, más que como una actividad de “ingesta” en sí. Finalmente, se comparten estrategias y recursos varios para crear comidas y bebidas en boca, para que, cuando se llega al Bocatario, los practicantes puedan entender mejor cómo se llegó ahí, y puedan sentirse más confiados para ir haciéndolo propio.

Gimnasia bucal

Estos son ejercicios de descubrimiento y desarrollo de sensibilidades y capacidades para comer, enfocados en la boca:

- Recorrer con la lengua los dientes para reconocer cada uno desde todas sus superficies (interior, exterior y horizontales), los vestíbulos con sus frenillos (notar como se tensan), el paladar superior y el área sublingual.
- Mover la lengua de todas las maneras posibles, tanto adentro como afuera de la boca: estirla hacia el mentón y la nariz, enrollarla hacia arriba y hacia abajo, entubarla (los que tienen los genes que les permiten hacerlo), etc.
- De los movimientos recién mencionados, repetir algunos muchas veces y con velocidad para ir sintiendo cómo trabajan esos músculos.
- Mover la lengua de lado a lado, entre ambas comisuras, tantas veces como se pueda y a distintas velocidades.
- Sacar la lengua y dejar que se seque, o apuntar un ventilador a la boca para que se vaya secando, y ver qué se siente.
- Apretar los dientes sobre algo que los amortigüe, como un mordillo, y ver cuánto tardamos en cansarnos o percibir otras sensaciones que van surgiendo.
- Morder la lengua y tragar para fortalecer la garganta.
- Recorrer la totalidad del interior de la boca con los dedos, descubriendo los frenillos, el paladar superior, el área sublingual (impresiona lo blanda y profunda que es), reconocer la dimensión de la boca y notar el olor de nuestra saliva, sobre todo, a medida que se va secando en nuestros dedos.
- Masajear la boca por dentro (intraoral) para relajarla, c/s guantes.
- Inflar la boca (expandir mejillas) y soltar el aire por boca y nariz.
- Chupar las mejillas/carrillos hacia adentro (implosión).
- Estirar labios hacia afuera, hacia adentro y hacia los costados, y buscar nuevas posiciones.
- Abrir la boca al máximo, logrando despacito estirar los distintos músculos involucrados (sobre todo mandíbula y lengua).
- Dejar que la saliva se acumule en boca, sentir su peso y su abundancia.
- Limpiarse partes de la boca de modo consciente y explorando, cómo la lengua con una cuchara (existen limpia lenguas oficiales).
- Despertar los labios con un cubito de hielo, agua tibia, un pulverizador suave, un chorro de agua u otros elementos que los estimulen.
- ¿Qué más se puede hacer?

También podemos imaginar dispositivos que pueden diseñarse para ejercitar la boca, como puzzles bucales, o accesorios nacidos de otros ejercicios más complejos, como los que se usan en tratamientos fonoaudiológicos u odontológicos. Un ejemplo de un puzzle bucal es la práctica de atar nudos en la boca con los tallos de la cereza, aparentemente desarrollado en bares con abundancia de cerezas confitadas. Esto se puede hacer con fibras de apio o de otros alimentos también, es cuestión de usar la imaginación.

Prácticas bucales

Estas son actividades que podemos desarrollar en boca para disfrutar, sentir y explorar. No están orientadas a la función de comer como tal, son más bien aproximaciones y diversiones. Pueden ser tomadas como sugerencias, o bien como estrategias para llegar a nuevas ideas.

- Hacer buches pasando un poco de agua tibia por las distintas partes de la boca: de una mejilla a otra, desde atrás de la mordida, a través de los dientes, hacia los labios y los carrillos, y de vuelta; haciendo envolvimientos de lengua y otros movimientos suaves para bañar la boca y recorrerla con el fluido. Se sugiere prestar atención a los sonidos que se van generando. Al final, se traga esta agua. El ejercicio recuerda a una práctica budista en la que, cuando se termina de comer con el bol cotidiano, se agrega un chorrito de agua caliente y, con el dedo, se limpia el recipiente, para luego beber esa misma agua y dejar el bol listo para el próximo uso.

- Comer frutas de modo completo, poniendo atención para distinguir las partes que no queremos tragar, en caso de que las haya. Un buen ejemplo es la manzana, ya que, cuando se come entera con las manos, se suele dejar el núcleo. En este caso, se va comiendo en su totalidad (es interesante ir desde abajo, para cambiar la actitud); cuando descubrimos las semillas en boca, las vamos llevando hacia los carrillos, y recién cuando llegamos al tallo largamos las semillas si no las queremos tragar (seguro no queremos morderlas).

Lo mismo se puede hacer con otras frutas, como la pera, también explorando las partes más duras que rodean las semillas y eligiendo comerlas o no. Una experiencia parecida es comer frutas en las que las semillas se desprenden solas (no están rodeadas por partes más duras): podemos acumularlas y luego desecharlas de la boca, y, de vez en cuando, tragarnos algunas, como en el caso de la sandía o las uvas.

- Ir jugando con algunos alimentos que podemos mantener en boca bastante tiempo, para experimentar cómo va cambiando su textura, sabor, densidad y demás propiedades a medida que pasa el tiempo. Se puede hacer con cualquier alimento, desde los más blandos, como la banana, a los más duros, como las semillas o los frutos secos. Esto es afín a ciertas prácticas meditativas, en donde acciones básicas como respirar o caminar se vuelven un vehículo para la atención y la abstracción. También se acerca a algunas costumbres de masticación consciente, incluidas aquellas en las que se cuentan las veces que se mastica de un lado u otro, etc.

- Inhalaciones de vapor de comidas calientes: quizás, por lo que se considera “malos modales”, dejamos de disfrutar de los vahos, como en caldos, carnes, arroces, recién salidos del horno o de la hornalla. Más común es inhalar los vapores de infusiones como té y café. Si realmente se quiere aprovecharlos, se puede usar una servilleta grande para encerrarlos entre el recipiente y nuestra

cabeza, como se hace con el vapor mentolado en olla, usando la toalla como contenedor.

- Una gota de vinagre, salsa soja, ácido cítrico, etc., sublingual para estimular la salivación y los sentidos. Tratar de mantener la mayor cantidad de saliva en la boca antes de tragarla. Los humanos producimos hasta más de un litro de saliva por día, dependiendo del tamaño del cuerpo.

- La cáscara de mandarina en la mejilla va soltando aceites poco a poco; se puede probar con cualquier parte de cualquier alimento que creemos que puede revelar algo nuevo.

- Probar alimentos en diferentes formatos y estados, como la zanahoria rallada en distintos gradientes, en rodajas, en bastones, en puré, en cubos, cocida y cruda para identificar la diferencia en el sabor y textura que se genera en cada versión.

- Jugar con semillas con cáscara, como el girasol, hasta abrirlas/pelarlas en la boca.

- Pelar alimentos, como manzanas, zanahorias, papas, etc., con los dientes, comiendo la cáscara o no, según aptabilidad.

- Introducir en boca distintos alimentos que no son simétricos sobre su eje de rotación y posicionarlos de diferentes maneras para generar distintos efectos. Una medialuna suele tener más dulce en la parte superior, así que va a saber distinto si uno la mete como habitualmente lo hace (boca arriba) que si se invierte y se introduce en boca con el lado más dulce y rugoso hacia la lengua. Esto se puede explorar con un sinfín de alimentos y ver distintos resultados.

- Descubrir cómo aprovechar mejor el alimento en casos donde se puede ir más allá de lo habitual, por ejemplo, raspar ambas puntas de las hojas de alcaucil, no solo la más carnosa, o raspar con los dientes la parte interna de la cáscara de banana. También se puede probar masticar alimentos muy fibrosos (como el tronco de brócoli o de alcaucil, el cabo del espárrago, etc.) e ir exprimiendo todo lo que se puede, y cuando al final solo queda fibra gruesa, se la puede sacar de la boca y ver lo interesante que queda ese tejido seco.

- Hay exploraciones llamativas y divertidas para descubrir “trucos”. Por ejemplo, para pelar un huevo duro, se puede romper la cáscara de la base y soplar fuerte asegurando de que no se escape aire (como dándole un beso con aire al huevo); la cáscara se irá rajando y separando de la clara.

- Se puede beber líquidos de un bol, sobre todo el agua, para acercarse de forma más íntima a los fluidos, pudiendo olerlos primero y luego sentirlos entrar a la boca muy despacito y con el uso de la lengua y labios. Inclusive, se puede jugar con la imagen propia, sabiendo ya de los peligros que corrió Narciso.

Estas ideas y otras exploraciones que cada uno irá descubriendo y adaptando, permitirán sumar recursos, confianza y experiencias.

Con el mismo espíritu de esta puesta en valor de la boca, podemos pensar en modos de utilizar las manos. Se puede ir descubriendo cómo comer con las manos, desde cosas básicas (una manzana, por ejemplo) hasta platos elaborados que fueron pensados para ese modo de apropiación, como en muchas culturas ancestrales. Es interesante recordar que la elegancia y la higiene se deben a la calidad de nuestras prácticas: alguien puede ser muy fino al comer con las manos y muy rudo al comer con cubiertos. También se pueden explorar las distintas maneras de tomar agua con las manos, y otras funciones de las manos en relación con la comida y la bebida. Estas ideas están graficadas y ampliadas en *Manos en la masa*.

De-gustaciones

Este es un buen lugar para poner sobre la mesa algunas propuestas básicas para romper inercias que van en contra de la conexión con el alimento. Las degustaciones son una buena herramienta para emplear en relación con alimentos tan básicos como la sal y el agua. Ambos son elementos vitales por donde se los mire, sin ir más lejos, del propio “sudor de la frente”. Estas degustaciones se pueden hacer con más o menos despliegue, solos o acompañados, discreta o mediáticamente. Consisten, principalmente, en ponernos en contacto y reconocer alimentos básicos, desde un lugar de conexión sensorial, emocional y cognitiva. Al elevarlos al lugar de lo degustativo en el imaginario social, se hace énfasis en el redescubrimiento y la apropiación de lo que alguna vez fue solamente visceral e intuitivo. A continuación, se presentan ejemplos de estos, que, si bien requieren marcos distintos, comparten el sentido y propósito. Veamos.

La sal es un mineral muy presente en nuestras dietas, básico para el disfrute de la comida en muchas culturas, y, a su vez, una fuente de alta presión arterial. En este contexto, resulta interesante crear puntos de encuentro inesperados con la sal que nos ayuden a sacarla del piloto automático. Una opción es conseguir sal en cubitos (cristales muy grandes) o bien sal gruesa y, en vez de agregar sal fina al alimento, ir lamiendo el cubito complementariamente a los bocados. Otra opción para degustar es probar distintos tipos de sal: común, bajo sodio, de mar,

sal negra, del Himalaya, en escamas, etc. Hay ejemplos conocidos, como el rito de tomar shots de tequila con una lamida de sal puesta en la mano. La sal se ha ido demonizando por buenas razones, su exceso es dañino para la salud, pero, en la vorágine de las urgencias, las emergencias y la saturación de información, también se ha ido desnaturalizando, cuestión no menor. La sal dejó de tener un lugar natural, como todo lo que entra en nuestro cuerpo, ya que ahora ocupa un lugar de cuidado por peligro. Acercarnos a la sal como un mineral fascinante desde lo sensorial nos permite ponerlo en un lugar de admiración, con el respeto y el cuidado que merece.

Con el agua pasa algo parecido. Cuando hablamos de degustaciones de agua no debería confundirse con las degustaciones de aguas comerciales, cuyo fin es comparar marcas. En este caso, estamos hablando de poder conocer y reconocer los distintos tipos de agua, la mayoría de uso cotidiano. Estos incluyen: agua de la canilla sin filtrar, agua filtrada, agua mineralizada, agua mineral de pozo, agua mineral de manantiales, agua de montaña, agua de río, agua de lluvia, agua destilada, agua ionizada, etc. Todo lo anterior puede variar mucho según la región concreta y la época del año, dados los factores ambientales que inciden en la calidad del agua. También se puede explorar el agua según su grado de gasificación, de menos a más, y variando la temperatura. Todas estas variables nos permiten explorar, conocer y disfrutar el agua.

Más allá de estos dos ejemplos clave, de insumos vitales, se pueden pensar degustaciones integrales, en donde se hace un despliegue de un mismo insumo en todas sus variantes. Mientras más básicos los ejemplos, más profundidad pueden llegar a tener dado que son alimentos que nos acompañan en la diaria, como ser la manzana o el pan, que no suelen tener estatus gastronómico ni social, amén que el pan artesanal ahora está de moda. Una degustación de manzanas puede incluir lógicamente una comparación de distintas variedades de estas, y también un repertorio de sus diversos usos, formatos y estados. Se pueden probar manzanas procesadas en distintos formatos; jugo, puré, rayado, fetas, trozos, etc. Podemos probar manzanas según sus distintos efectos; sabor, nutrición, nivel de acidez, textura, etc. Podemos imaginar manzanas en distintos estados de maduración, sea fisiológica, de cosecha, comercial y de ingesta. Probar en distintas presentaciones: deshidratada, cruda, cocida, congelada, etc., y otras variantes que permitan desplegar su enorme y hermoso abanico de posibilidades. Queda en el imaginario como podrían ser degustaciones de pan, dentro del espíritu propuesto con los tres ejemplos ya citados, la sal, el agua y la manzana.

Como punto de referencia, compartimos algunos conceptos básicos que se usan en catas, degustaciones y/o de análisis sensorial, para ir ampliando la mirada y también el vocabulario. En la medida en que manejemos términos y conceptos referidos al tema, podemos entenderlos y apropiárnoslos, como así también comunicar y compartir estas experiencias.

- Parámetros y sus valores: temperatura, esponjosidad, masticabilidad, gomosidad, crocancia, etc., las mayorías conocidas, pero requiere atención y práctica cuando se juntan.

- Tipos de sensaciones: diferenciar el sabor, que se percibe en la boca como una mezcla de sensaciones odoríferas, quimiogustativas y trigeminales (sensaciones percibidas en la boca, en las que interviene el nervio trigémino), junto a las intensidades y duraciones (persistencias) de estos, llamado retrogusto o dejo.

- Comprensión de aromas y su rol fundamental en la experiencia del sabor, sobre todo el retronasal, que es cuando el aroma entra a las fosas nasales desde la boca.

- Reconocer qué partes de la lengua perciben mejor ciertos gustos en función de las papilas gustativas.

- Usar todos los sentidos, más allá del gusto y olfato, incluidos el visual, el sonoro y el táctil.

- Prestar atención a las transformaciones en boca de las sensaciones anteriormente descritas, en sintonía con lo que este libro propone, ya que las experiencias en boca dependen no solamente de lo que ponemos en ellas, sino de lo que hacemos con estos insumos, una vez que están ahí, adentro.

Existen tres tipos de degustaciones: las afectivas, las discriminatorias y las descriptivas. Las degustaciones afectivas (también llamadas test de consumidores) son aquellas en que las personas expresan su reacción subjetiva al alimento o la bebida. Están generalmente limitadas a una escala

de “gustó menos” a “gustó más”, en relación con la satisfacción o aceptación que sintieron. Este tipo de experiencia es muy común en estudios de mercado con fines comerciales. Las degustaciones discriminatorias buscan comparar distintos productos entre sí, sin establecer parámetros o conclusiones generales. Un ejemplo notable de este fenómeno ha sido el Desafío Pepsi. Por último, las degustaciones descriptivas establecen los descriptores que definen las características sensoriales de un alimento o bebida a fines de cuantificar su calidad. Generalmente, describen los atributos individuales y globales del producto en cuestión, estableciendo el orden de aparición de cada atributo, su grado de intensidad, el efecto residual y la impresión general. Este tipo de degustación es la más parecida a un análisis sensorial, y se utiliza generalmente en la producción de alimentos y bebidas para lograr mejoras y hacer un control de calidad.

Estrategias

Para pensar abordajes al Bocatario, surgen, en primer lugar, las estrategias que hemos empleado en este trabajo de investigación, a partir de las cuales pueden surgir una infinidad de “recetas”, en el sentido tradicional de la palabra. Hay una diferencia significativa entre pensar la creación de comida como estrategia y pensarla como receta. Una estrategia permite entender el abordaje como sistema repetible, escalable y modificable, al conocer los factores decisivos que convergen en su creación. Estos factores pueden ser analizados (categorías de análisis) y combinados (combinatoria) en un sistema de cruce de posibilidades, abriendo el juego a todas sus variantes, versiones, proporciones y especificidades. Al entender y manejar estas variables, es posible crear infinitas recetas basadas en pocos parámetros. Dicho de otro modo, una receta es una serie de instrucciones precisas para realizar la obra en cuestión, mientras que una estrategia es el manejo de los conceptos básicos en los que se basa una receta, con lo cual se puede generar una infinidad de versiones de esa receta, e inclusive entender cuál sería su versión básica (receta fundamental).

Una receta fundamental para el pan, en este sentido, podría parecerse a esto: *amasar harina, agua y levadura hasta que se logre una masa húmeda y maleable; dejar leudar y repetir el amasado si*

es necesario, a partir de ahí se puede hornear hasta que se logre nivel de cocción deseado. Se destaca que, en esta “estrategia” para el pan, no se consignan tiempos, ni temperaturas, ni cantidades exactas. Se trata más bien de guiar las acciones sobre la base de consignas que tienen metas propias según cada etapa: se mezclan insumos hasta lograr un estado determinado, se deja leudar hasta lograr un estado determinado y se hornea hasta lograr un estado determinado. Esto abre posibilidades infinitas, sabiendo cuál es la lógica de cada paso y la estructura fundante del proceso completo.

Como se vio con los métodos y herramientas de degustaciones que se van aprendiendo, a la larga, lo que interesa es fomentar la curiosidad a partir de estrategias que permitan crear con algunos lineamientos que nos acompañan en el proceso iterativo de prueba y error. Un ejemplo de este pensamiento incluye el concepto de pares opuestos y/o complementarios (*pairings*). Cuando mezclamos dos o más insumos en nuestra boca, se producen interacciones complejas entre los ingredientes (y la saliva), además de las transformaciones que ocurren en el tiempo, ya que va cambiando la temperatura, la textura, la humedad y otras variables que inciden en la experiencia organoléptica.

A continuación algunos ejemplos:

- Sabores opuestos y/o complementarios (por ejemplo, un sabor distinto en cada mejilla: dulce/agrio, dulce/amargo, salado/dulce, etc.).
- Texturas opuestas y/o complementarias (por ejemplo, una textura distinta sobre y sublingual: blando/duro, homogéneo/heterogéneo, etc.).
- Temperaturas opuestas y/o complementarias (por ejemplo, en cada mejilla una temperatura distinta frío/caliente, tibio/caliente, etc.).
- Formas y tamaños opuestos y/o complementarios (por ejemplo, partículas distintas sobre y sublingual: granizado/fluido, chico/grande, etc.).

Al entender mejor la relación entre las acciones, los tiempos y las secuencias de cada insumo para cada receta, se van adquiriendo destrezas y confianza que nos acompañarán siempre en nuestras vidas y experiencias comestibles.

El modelo de exploración para generar las recetas se basa en combinar distintos insumos con distintas acciones bucales; esto produce un sinfín de secuencias y duraciones diferentes de la interacción insumos/acciones, lo que resulta en la experiencia final. Puesto en clave matemática sería así: insumos + acciones bucales / variaciones tiempos y secuencias = experiencia final.

Insumos

En primer lugar, identificamos los insumos potenciales para transformar en boca. Se pueden elegir al azar o mediante categorías de análisis predeterminadas según se detalla más abajo.

Criterios posibles para categorizar alimentos:

- Almacenamiento: congelador, heladera, almacén, etc.
- Ambientes y funciones: escuela, callejero, hospital, avión, montañismo, entretenimiento, etc.
- Cánones de escuelas culinarias: repostería, salados, panificados, etc.
- Comercio: verdulería, carnicería, pescadería, panadería, dietética, etc.
- Deseo: metabolismo y antojos, bajonear (café-estímulo, carne-fuerza, chocolate-endorfinas, dulces-energía, salados-presión sanguínea), etc.
- Escala de cocina: comercial / institucional (cámara de frío, depósito seco, frescos, bodega) / doméstica (heladera, alacena, especiero, frutero), etc.
- Estado: crudo, cocido, fermentado, etc.
- Ferias y eventos alimentarios/gastronómicos: según pabellón, sector, pasillo, etc.
- Grado de elaboración: desde el grado mínimo de procesado hasta el máximo.
- Heladera: organización según acceso, duración, envase, temperatura, etc.
- Horario: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena, etc.
- Industria: generales, comidas y bebidas, diseño, medicinal, etc.
- Intra-mercado: según el tipo de comercio, sector, góndola, estante, etc.
- Nicho de mercado: étnico, vegano, saludable, orgánico, etc.
- Nutrición: fibra, proteínas, carbohidratos, etc.
- Sabores: dulce, salado, picante, etc.
- Secuencia del menú: aperitivo, entrada, plato fuerte, postre, etc.
- Tipologías de formato: guisos, sopas, purés, cremas, dips, salsas, ensaladas, etc.
- Tipologías según procedencias: en general (tierra, mar, aire) y específica (animales, vegetales, etc.).
- Tipologías generales: casera, étnica, regional, tradicional, callejera, chatarra, saludable, etc.
- ...

Categorización posible de alimentos basada en una cocina* comercial:

- Aceites
- Aguas
- Alcoholes
- Algas
- Cacao
- Carnes (tierra, mar y aire)
- Cereales
- Condimentos
- Deshidratados
- Flores
- Frutas
- Frutos secos
- Germinados
- Harinas
- Hongos
- Huevos
- Infusiones
- Jugos
- Lácteos
- Legumbres
- Panificados
- Pastas
- Semillas
- Verduras
- Y el cajón de las sorpresas, el estante de los insumos perdidos, etc.

En segundo lugar, identificamos el estado y formato de cada insumo, para que estos se predispongan en boca según lo deseado. Los estados del alimento tienen que ver con su grado de crudeza, frescura, cocción, fermentación, humedad, temperatura, acidez, putrefacción, etc. Los formatos del alimento se refieren a su forma, tamaño, dimensión (1D, 2D o 3D), cantidad, textura, etc.

* se toma como ejemplo la del equipo de investigación que generó el “Bocatario”

Acciones Bucales

A continuación, se ve un desglose de las zonas y acciones bucales, resumidas en una tabla.

Zonas de la boca

- Carrillo (mejilla): izquierda, derecha o ambas
- Carrillo vestibulo: superior, inferior o ambos
- Lengua: supra o sub / según zona con papilas gustativas
- Paladar: paladar duro (frontal), paladar blando (posterior) o ambos
- Orofaringe (zona posterior de la boca, inicio de la garganta)
- Paletas, incisivos y molares
- Labios y sus comisuras

Acciones de la boca

La mayoría de estas están contempladas en la tabla

Acciones mecánicas:

- Batir
- Cortar
- Deshuesar (carozos, semillas, huesos)
- Exprimir
- Mezclar
- Moler
- Pisar
- Reposar
- Succionar
- Triturar

Acciones físicas/químicas:

- Calentar
- Humedecer
- Infundir
- Macerar

Acciones de aire:

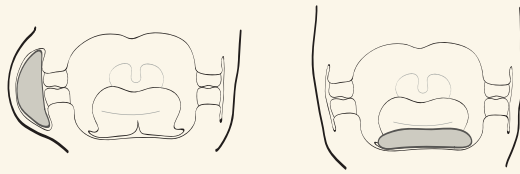
- Inspirar y espirar para enfriar
- Soplar para hacer gárgaras

Movimientos de la cabeza que inciden en la boca:

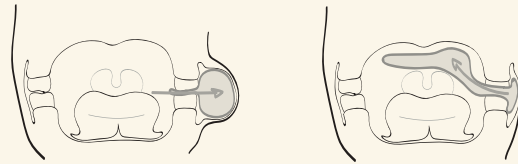
- Girar la cabeza hacia arriba para hacer una gárgara
- Mover la cabeza de lado a lado para revolver

Movimientos del cuerpo que inciden en la boca:

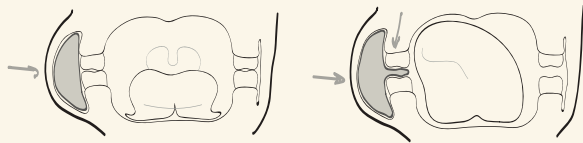
- Correr o saltar con comida en la boca
- Girar en círculo el cuerpo para que la cabeza centrifugue
- Poner el cuerpo en posición vertical invertido (tragar no depende de la gravedad)
- Poner el cuerpo en posición horizontal, boca arriba y también boca abajo



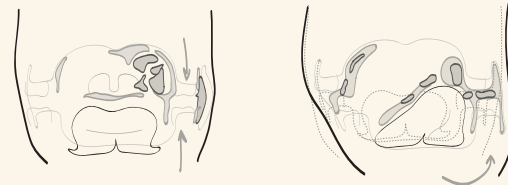
Estacionar



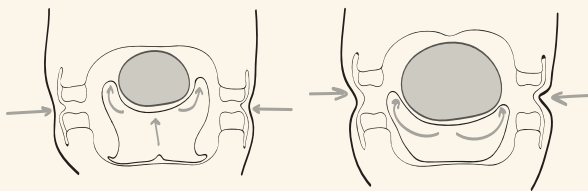
Buchar



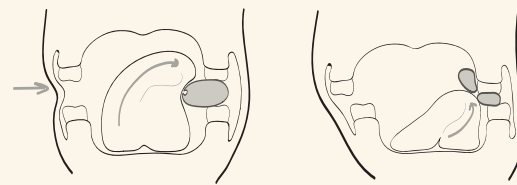
Mascar



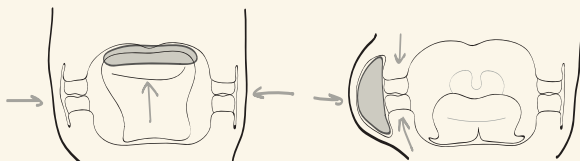
Masticar



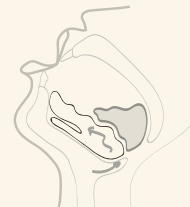
Chupar



Deshuesar



Presionar



Gargarear

Zonas bucales involucradas

Equivalente de acción bucal

Acción gastronómica

Acciones mecánicas

carrillo o sublingual	estacionar	reposar
lengua + paladar o carrillo	presionar	pisar o aplastar
lengua + paladar o carrillo + molares	mascar = presionar y extraer	exprimir
lengua + paladar o carrillos + molares	reducción espacial e inspiración	succionar
incisivos + labios	morder	cortar
molares	masticar	triturar o moler
carrillos + molares o lengua + paladar	buche lento	mezclar o incorporar
carrillos + molares	buche rápido	batir
faringe + lengua (e inclinación cabeza) con salida de aire	gargarear	mezclar líquidos
lengua + paladar + molares + carrillo	coordinación de toda la boca	deshuesar

Acciones físicas/químicas

cavidad bucal completa	estacionar (nota: estas acciones son automáticas, difíciles de regular)	calentar / humedecer
cavidad bucal completa	estacionar (+ buche salival lento, opcional)	macerar
carrillos + lengua + paladar	buche lento	infundonar

Acciones de aire

aire que sale y/o entra por la boca	pasar aire a través del insumo (inhalar/exhalar)	enfriar
-------------------------------------	--	---------

Esta tabla muestra cómo acciones gastronómicas pueden tener sus equivalencias bucales, y las zonas específicas de la boca que intervienen en esas acciones.

Variaciones tiempos y secuencias

Llamamos **Coreografía Bucal** al infinito repertorio que se puede establecer entre las relaciones de los insumos con las acciones bucales, marcado por los tiempos y secuencias (repetibles o no) de cada receta. Esta parte de la investigación se muestra en su estado de avance, ya que se sigue explorando el modo de explicitar las recetas en términos gráficos y textuales, para que sean lo más entendibles, reproducibles, expandibles y modificables posible. La versión actual se plantea como: *“**insumo/s** y sus estado/s y cantidad/es + **acción/es bucal/es** y sus tiempo/s y fuerza/s + opción de más **insumos** + opción de más **acciones bucales** y cuáles son sus tiempos y fuerzas, etc.”*.

Entendemos que el alimento que introduzcamos en la boca va a transformarse mediante las acciones que nos propongamos, junto con los factores que no controlamos del todo, como la temperatura y la humedad. Las acciones que ejercemos pueden hacer variar la temperatura y cantidad de saliva, pero solo hasta cierto punto. Con esto en mente, podemos crear cualquier combinación, receta o coreografía que se nos ocurra, explorando y especulando con los resultados. Estos pueden acercarse más o menos a lo que imaginamos, con las sorpresas propias de un proceso exploratorio y creativo. Justamente ahí está lo divertido, el juego entre el azar y la predeterminación, ese ir y venir hipotético iterativo. Esta dinámica es una de las esencias de los procesos del diseño.



Reflexiones

Cabe la pregunta: ¿somos lo que comemos, o comemos lo que somos? Si bien es cierto que la primera consigna pareciera estar naturalizada en muchas de las comprensiones que tenemos sobre nuestra relación con la comida y alimentos, también refleja una manera de estar en el mundo comestible un tanto limitada, ya que no representa nuestro diálogo más complejo con lo alimentario. Para ponerlo en términos psicoanalíticos, se puede entender ambas consignas como opuestos paradigmáticos: conductismo versus constructivismo. El sentido de dar vuelta a la consigna es entender que existe un universo paralelo donde es posible reconocernos a (nos)otros mismos como responsables de nuestra relación con la comida y su contexto, creyendo que desde el senti-pensar genuino personal, se puede trabajar colectivamente para afrontar los problemas de nuestra realidad alimentaria actual y visualizarla mejor a futuro.

Comemos lo que somos es entender que uno come en relación a lo que sabe, siente, cree y puede hacer. Y esto va más allá del “comer” en sí. Esto implica reconocernos como cómplices y participantes de los ecosistemas alimentarios, comprendiendo la gran cantidad de decisiones que hemos tomado y vamos tomando en relación a lo alimentario. Reconocernos como decisores alimentarios cobra más fuerza aún para diferenciarse del término “*yo consumidor*”, y de este modo repensarse y reposicionarse en los contextos donde habitamos y convivimos en relación a lo alimentario. Es tal el desgaste y daño que nos hemos hecho por aceptar el rol de consumidor, impuesto por las fuerzas del mercado propias del neoliberalismo, que se dificulta reconocernos en los distintos niveles de pertenencia colectiva, sobre todo en escalas más complejas como las familiares, vecinales, regionales y planetarias, como así también en ámbitos sociales de pertenencia como las comunidades educativas, laborales, deportivas, culturales, etc. En el diseño se usa el término “usuario”, que es más integrador que “consumidor”, pero sigue siendo un concepto mecanicista, sin mayores implicancias que el uso temporario de un producto o servicio. Pensarnos como sujetos alimentarios es un paso hacia un lenguaje más inclusivo, facilitando la apropiación social del término “decisor”.

Envalentonado con la posibilidad de reencontrarme conmigo mismo, con mi boca y mi ser alimentario en modo decisor, llego a conclusiones de lo que siento que he aprendido, luego de transitar este cuerpo de trabajo en sus distintas instancias de crecimiento. Además de muchas cuestiones concretas, tanto divertidas como prácticas, digo que tiene que ver con la pregunta que en gran parte dio inicio a este proyecto como investigación proyectual: en un mundo donde parece que todo está inventado, ¿cómo encontrar pistas para mejorar nuestra relación con la comida de un modo concreto y accesible, y cómo obrar para un mejor mundo comestible sin reincidir en las tantas tentaciones que nos llevaron a donde estamos ahora? Por supuesto que hay muchos frentes por donde entrar, muchas aristas que recorrer, pero la cuestión, al menos para mí, como diseñador, investigador y educador, tiene que ver con encontrar algún resquicio por donde entrar que no se vincule con campos de conocimiento existentes especializados en alimentos, dado que por un lado no me considero conocedor de las artes gastronómicas, ni de la ingeniería de alimentos, ni de la salud como tal, y también creo que si estas formas del saber no han dado mejores resultados, convendría encontrar caminos alternativos y transversales.

Entonces, bucéé por donde creía que podía encontrar alguna puerta de entrada no tan obvia. Ahí apareció un espacio difuso y un tiempo incierto, el de la transición entre “la comida” y “mi comida”. Si bien podemos creer que *la* se convierte en *mi* en el momento en que pagamos la compra o nos servimos en nuestro plato individual (para estos contextos), en los hechos, hasta que el alimento no ingresa en la boca, aún no es realmente nuestro. Y, aun dentro de nuestra boca, siempre cabe la posi-

bilidad de que no ingrese en el sistema digestivo. La figura del puente en relación con la comida nos puede llevar a pensar en los tres lugares disciplinares en donde el alimento tradicionalmente habita, mencionados más arriba: la ingeniería de alimentos, que se ocupa de velar por la calidad y cantidad de estos (al menos, esa es la idea); la gastronomía, que se ocupa de la transformación del alimento en comida (para que sea accesible y disfrutable en el sentido general); y la nutrición, que se preocupa de que esa comida sea una fuente de salud y no de enfermedad (suena raro decirlo así, pero como se mencionó anteriormente, vivimos en un mundo donde el doble de gente muere por comer mal que por hambre en sí).

Un modo de abordar este puente es literalmente. Si tomamos la boca como el enlace físico entre lo interno (privado, íntimo, delicado) y lo externo (público, desconocido, fuera de nuestro control), podemos proponernos un ejercicio revelador que pone en juego nuestra sensibilidad a los límites de nuestro cuerpo. El ejercicio consiste en pensar que, continuamente, nos tragamos los fluidos que generan la boca y la nariz, y, sin embargo, si esa sustancia viscosa sale de los confines de nuestro cuerpo, difícilmente la dejaríamos volver a entrar. Se trata de una prueba de escupir, babear o echarse un gargajo en un recipiente y luego volver a introducirlo en la boca. Las dos cosas que por lo general se sienten tienen que ver con una nueva información. Por un lado, veríamos una sustancia que, salvo cuando estornudamos en un pañuelo o largamos un gargajo a la calle, no solemos reconocer visualmente. Por otro lado, está la temperatura: al sacarla del cuerpo, se va enfriando y, al volver a introducirla, a una temperatura no corporal, se siente como una intromisión (y en cierto sentido, lo es).

Este ejercicio nos enseñará algo de nosotros mismos acerca de nuestra aversión hacia algo totalmente personal, pero que, al cambiar la información que tenemos al respecto, lo vemos de modo muy diferente. Algunos ya estarán pensando en la sopa de salivas, pero eso corre por cuenta propia. Otro ejercicio afín a este concepto de límites está pensado para los que tomamos mate, una infusión característica de algunos países del sur de América que implica compartir la bombilla entre varios y, a veces, con desconocidos. Imaginemos qué pasaría si usáramos una bombilla de vidrio y viéramos los residuos que van quedando en la boquilla a medida que circula el mate, que no se suelen ver al usar un material opaco como la alpaca o el acero para las bombillas. Algo parecido ocurre con una copa de vino compartida, luego de una noche agitada: ver para creer.

Como se decía al comienzo de esta investigación, explorando la boca se descubre una cantidad asombrosa de funciones que posee y que, quizás, por sernos tan obvias y cercanas, pasamos por alto. La atención que recibe la boca como tal en relación con la comida básicamente se reduce a su correcto funcionamiento a fines de triturarla bien para una buena digestión (odontología) y a su disfrute sensorial (culinario). Lo que queda de lado en este contexto es todo lo demás!

Uno de los aspectos que me llamaron la atención en este recorrido fue algo que podría apodarse como "*extreme eating*", tomando prestado el término *extremo* del contexto deportivo, para hablar de prácticas orientadas a buscar los límites del comer, sea para desafiar el asco, el peligro, el dolor o la dificultad. Algunos ejemplos históricos incluyen los concursos de comer la mayor cantidad

de panchos (setenta y seis en diez minutos); o comer, con la mayor rapidez, pasteles de fruta sin usar las manos. Luego, he visto algunas cosas muy inusuales, como personas comiendo embriones de pato (*balut*), otros comiendo cosas muy difíciles, con niveles de picante imposibles para la mayoría de los mortales, y hasta el desafío cultural de comer pulpos vivos (*sannakji*). Sea para demostrar proezas, poner a prueba la propia valentía o simplemente dejar que la curiosidad de querer vivir una nueva experiencia gastronómica nos guíe, los límites de lo comestible es una línea difusa, muchas veces, dibujada por las posibilidades propias, la sensatez o las costumbres.

Quizás movido por estas cuestiones, y otras experiencias vividas durante el tiempo de investigación en GB, me fui imaginando algunas nuevas líneas de investigación que apuntan a explorar otras dimensiones poco convencionales de nuestra relación con la comida. Parte de esta inquietud fue motivada por el trabajo de un amigo y colega de la Red Latinoamericana de Food Design, quien desarrolló una investigación llamada "Que Asco" (Sicard, 2016). Una de las ideas surgidas de estos movimientos psicoemocionales fue pensar cómo sería el "alimento enojado" (*angry food*), por darle un encuadre dramático, con fines de explorar otros lados oscuros de nuestra humanidad alimentaria, para entendernos mejor, mejorarnos mejor. Los motivos por los cuales el alimento puede estar enojado son muchos, desde la falta de respeto y mal trato que recibe, hasta lo poco valorado que es. El enojo puede ser generalizado o re-dirigido hacia sus maltratadores. La lista es larga, empezando por cómo producimos, transportamos, almacenamos, vendemos, compramos, manipulamos, preparamos e ingerimos alimentos. Puede ser que sean

personas enojadas con lo que están haciendo o simplemente en estados de enojo general, pueden ser en contextos enojosos en lo personal, laboral o social, o un sinfín de factores poco felices que los llevan a tener una relación hostil con lo alimentario.

No debería extrañarnos que, con tanto enojo en el medio, el alimento se vea afectado de alguna manera, visible o no. Para algunas personas y culturas sonará descabellado el hecho de que, en ciertos lugares, se practique y se naturalice un fenómeno conocido como “peleas de comida” (*food fights*). Se trata de situaciones donde comida en perfecto estado y valor es arrojada hacia otras personas, muchas veces con vehemencia, generalmente con espíritu recreativo, aunque suele desencadenar mayor violencia. Si bien este ejemplo no encuadra exactamente en la idea de alimentos enojados, está claro que algo pasa con las personas y alimentos involucrados en estas prácticas. Un ejemplo de formas de expresión del alimento enojado puede ser un plato (sopa, ensalada, etc.) preparado con alimentos reventados por nuestra propia fuerza, por nuestros propios cuerpos (tirando los alimentos contra una pared, aplastándolos o usando otros medios corporales). Nada tiene que ver esto con la pisada de las uvas para hacer vino, si bien puede venir a la mente. Esto es, por ahora, una hilacha para explorar, ya que forma parte de mi interés en otras dimensiones de la comida y el alimento, que, por ahora, parecen escaparse de las áreas disciplinares mencionadas.

En cuanto a las búsquedas bibliográficas previas a toda investigación, he dado con muchos contenidos afines y sugestivos, pero realmente nada de lo encontrado plantea lo que aquí se propone

de modo tan explícito. Quizás sea común que, cuando alguien trabaja en tareas creativas, como en una investigación, y sobre todo de carácter propositivo y proyectual, surjan dudas respecto de la originalidad y la relevancia del tema en cuestión. Desde luego que cada tanto googleo el tema (en español e inglés), y no aparecen contenidos con estos términos que aquí se están acuñando (*gastronomía bucal/mouth gastronomy*), ni referencias a propuestas parecidas. Esta revelación es un arma de doble filo: por un lado, se me escapa una sonrisa por creer estar ante algo realmente novedoso (hoy en día, con tanta información dando vueltas, resulta sospechoso no encontrar antecedentes, por decirlo de algún modo), pero, por otro lado, siempre queda la duda de que quizás el tema no sea realmente relevante (¿todavía?).

Mi sensación al respecto es que lo que la GB propone es original, sobre todo, porque junta cosas que están en el radar colectivo, pero no articuladas de manera tan concreta. Acá se juntan ideas y abordajes de distinta índole: lo sensorial (que hoy está en auge, de la mano de las neurociencias), lo holístico en el sentido pleno (menos mal que sigue en auge luego de la mala fama que el *new age* le dio), la salud (no del todo directamente, pero está implícita), lo político en el sentido general (el empoderamiento y la autodeterminación), y, finalmente, el disfrute de lo simple y lo vivencial (cada vez menos valorado por la cultura digital y consumista avasallante). Cada una de estas cuestiones, tomadas por separado, están en las conversaciones o discursos de la cultura y medios en general, pero unir las en una propuesta así de practicable como la GB, probablemente, es lo que le da sentido y credibilidad como propuesta original.

En definitiva, lo que esta investigación propone es jugar, explorar, aprender y volver a barajar, en este constante masticar y digerir de posibilidades que nos acercan a la comida y el comer. Se puede tomar a la GB como un juego constante, como un tema de investigación abierto, como una tendencia provocativa, todo junto o por separado. Quizás sea un poco de todo, pero la clave está en poder sentir la boca como un lugar de creación infinita, y que no dependa de nadie más que de uno mismo, sus ganas, sensibilidad y curiosidad. Esta propuesta, escrita en clave diseño, tiene un espíritu *trans* (-versal, -disciplinario, -cultural, etc.), y a veces se acerca a un tono chamánico, de sanación, sobre todo, en la medida en que se aleja de lo experiencial y atiende su esencia, que es aportar a los cambios que los cuerpos, comunidades y territorios necesitan para no dejar de existir. La GB va en ese sentido, hasta un poco escatológico, transitando por lugares a veces vedados por los usos y costumbres, y los modales de la mesa, occidentales sobre todo. La idea es sacudir bagajes acumulados que no solo quizás ya no nos sirven, sino que hasta nos juegan en contra. Muchos prejuicios y desconocimientos, posibles de revertir, bocado a bocado, con masticación y tragación, y mucha digestión...

¡buen provecho!

Plato Fuerte



Bocatario

En esta sección, está plasmada una primera generación de ideas para crear en boca nuevas experiencias gastronómicas, con un abanico de sabores, complejidades, estados, temperaturas y demás variables, que van creciendo junto con las experiencias que vamos acumulando en esta exploración, junto con todas las vueltas y variantes que cada uno puede ir descubriendo y creando. El espíritu de estas es el de mantener lo simple, usando ingredientes básicos en sus estados de origen lo más posible. Así se va abriendo camino para sentir y conectar con lo básico, con los sabores propios de los alimentos, que se van transformando con los procesos en boca y en la interacción entre ellos. Las recetas de cada ficha se describen a modo de sugerencias, y las imágenes son más esquemáticas que técnicas.

En la versión digital del recetario hay filtros que permiten categorizar las recetas según distintos parámetros; gusto/sabor predominante, nivel de complejidad, accesibilidad de los insumos, grado de preparación previa, estado líquido-sólido y alergias o intolerancias. En la medida en que crezca este trabajo, se pueden agregar o modificar los filtros según preferencias o necesidades.

Algunos criterios y salvedades que se fueron desarrollando durante la fase investigativa del trabajo incluyen los siguientes:

- En una primera instancia se proponen recetas de comidas y bebidas conocidas, para luego introducir ideas más inéditas, como curva de aprendizaje amigable. Este nivel de familiaridad permite atenuar también algún rechazo que ciertas personas puedan sentir ante una propuesta que asocie el alimento preboca a su transformación en el bolo alimenticio que luego tragamos, que podría generar una sensación de asco o un efecto escatológico. Generalmente, esto se supera una vez iniciado en la GB.

- Se presenta un abanico muy amplio de propuestas para conectar con personas con distintos gustos y expectativas, siempre con el fin de inspirar las creaciones propias, y no tomar las expuestas aquí como la propuesta final de la GB. En este sentido, algunas recetas son muy básicas (un grano de café) y otras más elaboradas (manejo de hielo seco), y algunos nombres son genéricos (cafecito) y otros evocan comidas étnicas (verduras vietnamitas). Lejos de querer ser excluyentes con las propuestas más complejas o exóticas, se busca reconocer que la GB puede plantearse en cualquier cultura gastronómica existente, pero también inventar propuestas que no tengan anclajes conocidos.

- Sobre la base de lo anterior, se fueron ideando propuestas que se aproximaran a la máxima de “las que solamente se pueden hacer en boca”, o bien que “se hacen mejor en boca”. Estas claves tienen que ver con las acciones particulares que suceden en la boca que no son reproducibles fuera de ella, por ejemplo, sentir el continuo

proceso de humectación y temperación que va transformando el alimento dentro de la boca, y su mezcla con la saliva, cuya química varía de persona a persona y de momento a momento, lo que depende de muchos factores complejos, dicho sea de paso.

- Las cantidades y tamaños se proponen con fines orientativos. Cada persona encontrará su medida justa, por el tamaño y preferencias de su boca, el estado de apetito o ganas, y gustos de sabores y texturas, entre otros motivos. Es fundamental reconocer la amplitud de nuestra boca para identificar cuánto contenido podemos manejar.

- Los tiempos propuestos también son orientativos: cuando se sugiere dejar en boca algún insumo cierto tiempo, este tiempo dependerá del resultado deseado (derretimiento, humedecimiento, etc.), la capacidad de tener la comida o líquido en boca sin atragantarse, y el gusto personal de ir sintiendo y tragando.

- Muchos de los insumos propuestos también son orientativos y pueden reemplazarse por otros. Recordamos que el Bocatario nace de un espíritu de empoderar al comensal, por tanto, todas las “recetas” son sugerencias con fines inspiracionales, para que cada persona las adapte a sus gustos y posibilidades. Desde luego hay insumos que, si no están, la propuesta puede perder sentido, pero, en general, son orientativas.

Algunas ideas para seguir explorando:

- Los hielos son un insumo que se puede explorar, se pueden variar en tamaño y/o forma para lograr el efecto deseado y evitar o reducir incomodidad (encías sensibles, etc.). También se pueden crear hielos con distintos líquidos, desde salsa de soja hasta reducciones de vinos, cervezas, etc., para colaborar con la receta.
- Existen alimentos dinámicos, como el bicarbonato de sodio o el vinagre. Hay que tener cuidado con las reacciones químicas que producen porque no siempre saben bien.
- El uso de alcohol para generar volatilidad en boca es un cómplice interesante.
- Hay sonidos propios del proceso en boca, o bien propios de alimentos y su cocción, como el silbido del chorizo a la parrilla, el burbujeo de bebidas gaseosas o el ruido del chorro saliendo del sifón. Si nos tapamos los oídos al masticar, comienza la sinfonía interna. Otra experiencia muy bella es tomar un buen sorbo de agua con gas y cerrar la boca mientras nos tapamos los oídos, y, si agitamos esas aguas, cambia el ritmo del burbujeo.
- La hostia es un alimento tan simbólico como poco explorado, en todas sus potenciales iteraciones.
- Se pueden agregar elementos específicos para hacer buches con efectos especiales, como ser esterificados o perlitas. Esto agrega un factor nuevo al buche al incluir un insumo pensado especialmente para el efecto que produce el movimiento en boca; quizás liberando algún nuevo sabor, afectando táctilmente ciertas zonas de la boca, etc.

- El charqui tradicional abre un abanico para explorar, sobre todo porque requiere hidratación para cobrar vida, un natural para la boca.
- Se puede beber aceite, en pequeñas cantidades (sobre todo de oliva) para sentir en la garganta especialmente.
- El concepto de la “boca activada” queda para explorar, en el que se predispone la boca para experimentar de modo distinto lo que sigue. Las activaciones pueden ser por temperatura, humedad, química, como con el ácido cítrico, etc.
- Los fluidos corporales son un tema bastante tabú en la gastronomía, pero existen claros antecedentes, incluyendo a la saliva como agente fermentador (en algunos casos se sigue usando como con la Chicha, y en otros fue en sus orígenes como con el Saki), la leche materna, la placenta, la orina, etc.
- Se puede trabajar con alimentos neumáticos, imaginando un punto de partida, como el chicle neutro (insípido e inodoro), el cual podemos saborizar a gusto, salado, dulce, amargo y agrio, con texturas, y otras opciones que podrían llevarnos a nuevas ideas, como el chocolate aireado, pero todas resueltas en boca.
- Podemos usar la lengua como plato, colocar distintos insumos en distintas partes de la lengua y apretarla contra el cielo de la boca; entre texturas y sabores se van creando distintas sensaciones, en algunos casos secuenciadas, en la medida que ciertos insumos se activan en distintos momentos según la presión y temperatura.
- Yendo hacia la unión de bocas (¿beso?), par-

tiendo de las costumbres románticas de pasarse un caramelo ida y vuelta entre bocas afines (y todas sus variantes, como chicles, chocolates y demás muestras de afectos y erotismo), podemos imaginar recetas donde cada vez que se pasa la obra de una boca a la otra, hay un cambio; un agregado o transformación, que la hace distinta a como partió de la boca previa.

- Se puede explorar el uso de ciertas interfaces, como escarbadientes, pinceles, pipetas, etc., para descubrir nuevas posibilidades con estos accesorios en boca, aunque aquí no estén ilustrados.

- También se puede no utilizar interfaz alguna y emplear solamente nuestro cuerpo (manos, boca, dientes, etc.), tal como se propone en la publicación asociada a esta, citada en la bibliografía: “Ergonomía Alimentaria”.

- Dada la importancia de la predisposición de las personas ante la interacción con la comida, no está de más recordar lo interesante que puede ser practicar la GB en estados alterados, sea por recursos internos como la meditación, o externos como con el alcohol (el aperitivo debe su nombre al suponer que abre el apetito) y la marihuana (el famoso efecto bajonero), siempre con moderación. Es asombroso cómo cambia nuestra percepción y nuestros sentidos en estos estados alternativos.

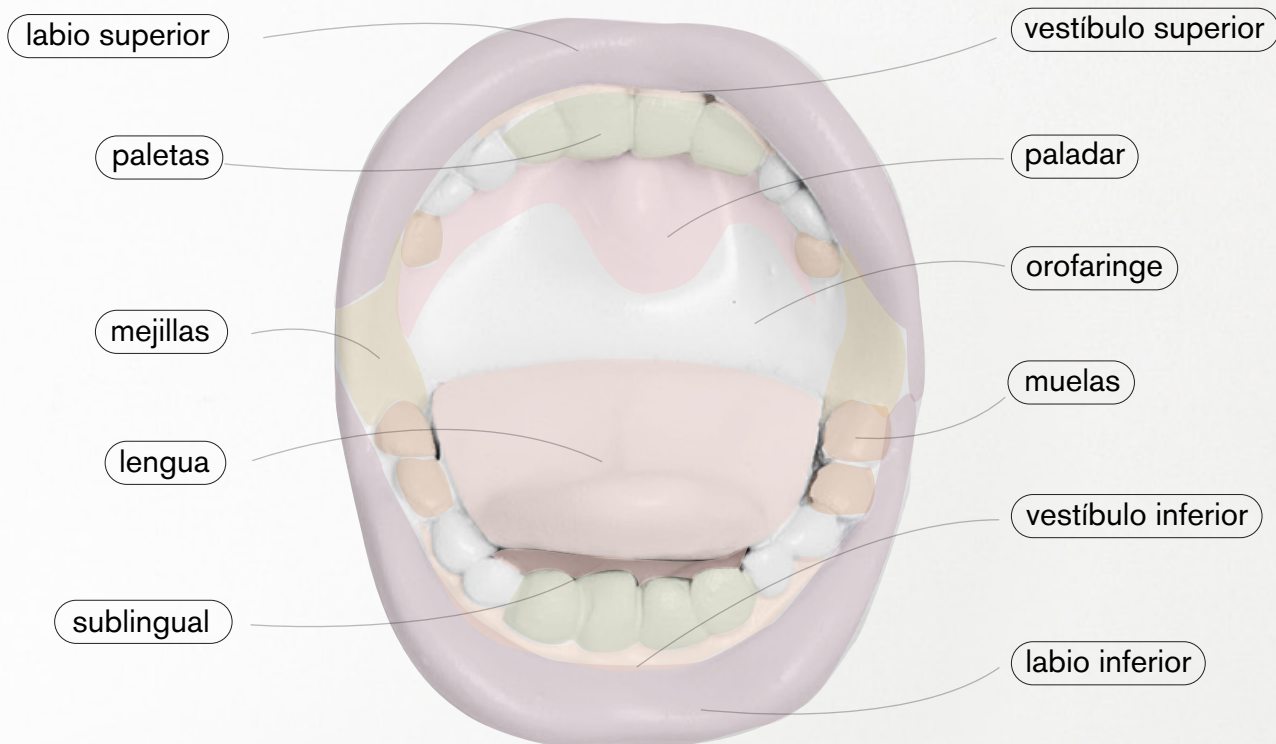
- Otras estrategias para seguir creando nuevas propuestas incluye partir de recetas existentes a modo de disparador y ver cómo traducirlas a su versión GB, combinar recetas entre sí, y obviamente, introducir variaciones en las recetas propuestas aquí.

- Podemos jugar con la relación entre sabores y aromas de diferentes maneras; fortaleciendo, complementando o incluso perturbando. Si inhalamos por la nariz fragancias que no provienen de la misma fuente que los alimentos que ingerimos en boca, entonces podemos regular de forma independiente los diferentes tipos e intensidades de las entradas para conseguir nuevos efectos. Las combinaciones de fragancia y sabor pueden distorsionarse si son incongruentes (es decir, un sabor agradable con un olor no tan agradable), pueden ser complementarias (es decir, un sabor suave con un olor fuerte) o pueden potenciarse mutuamente (es decir, el mismo sabor se potencia con el mismo olor). Hay diferentes opciones para que esta experiencia funcione, pero básicamente se reduce a tener dos canales de entrada diferentes, uno para la boca y otro para la nariz.

- ¿Qué más... Comerse una mosca viva como hacen los lagartos (y mi perro), llenarse la boca con agua y dejar que nade un pecesito antes de comerlo vivo...?



Mapa bucal



Para mejor comprender las recetas, este mapa bucal señala las distintas zonas que se utilizan en el Bocatario, a modo de referencia:

- Carrillos (mejilla): izquierdo, derecho o ambos
- Vestíbulo: superior, inferior o ambos
- Lengua: supra o sub / y según zona con papilas gustativas
- Paladar: duro (anterior), blando (posterior) o ambos
- Dientes: paletas, incisivos, premolares y/o molares
- Labios: superior, inferior o ambos / y sus comisuras
- Orofaringe (fondo de la boca, comienzo de la garganta)

Saladas

Alcauciles	67
Borsch	68
Ceviche	69
Chucrut	70
Des-hielos (en general)	71
Ensalada de uvas y choclo	72
Estofado de carne	73
Falafel	74
Kebab	75
Langostinos c/ saliva provenzal	76
Mango con tajín	77
Manteca de frutos secos	78
Muktuk	79
Pasta	80
Pastel de papa	81
Polenta a la pomarola	82
Shakshuka	83
Sopita de calabaza	84
Sopa de miso	85
Tapenade	86
Tartar	87
Tofu marinado	88
Verduras vietnamitas	89

Nota: Cuando una receta pide monedas congeladas, se pueden preparar congelando una pequeña cantidad del líquido (crema, cerveza, aceite, etc.) en un molde para que tenga la forma y el tamaño de una moneda gruesa.

Alcauciles



alcaucil



aceite



narajz

1 Se exprime con la boca un gajo de naranja para extraer su jugo. **2** Se agrega un sorbo de aceite de oliva y se gargarea con el jugo de naranja para que se forme la vinagreta. **3** Se toma una hoja (preferiblemente carnosa) de alcaucil, se introduce en la boca y se raspa la pulpa de la base de la hoja con las paletas. **4** Se mezcla mediante buche lento, la pulpa con la vinagreta. **5** Como opción, en vez de hoja se puede introducir en boca un pedazo de tallo fibroso y masticar hasta sacarle toda la pulpa, y luego descartar la fibra seca sobrante.

**Proceso previo: Se cocina alcaucil.*

Borsch



1 Se colocan unos trozos de charqui en la mejilla para ablandar y extraer su sabor en la saliva, así se genera un caldo de carne salival. **2** Luego, se agrega en la otra mejilla unos chips de remolacha para que se vayan ablandando con la saliva. **3** Cuando la remolacha está blanda se comienza a hacer buches fuertes para que la remolacha se termine de hidratar. **4** Se procesa todo mediante buche fuerte y luego de tragar el jugo se puede terminar de masticar y disfrutar del charqui. - Nota - se puede usar chips de remolacha comprados o deshidratar rodajas de remolacha cruda.

Ceviche



cilantro



sal



pescado



limón



verdeo

1 Se colocan sobre la lengua unas hojas de cilantro, una pizca de sal, un trozo de cebolla de verdeo, acorde a la tolerancia. **2** Luego se mezclan estos ingredientes mediante un buche lento y se procede a triturarlos con los molares para obtener una pasta y generar la base del aliño. **3** A continuación, se introduce en boca un pedazo de pescado crudo fresco, seguido de un chupón de limón. **4** Se mueve el pescado por toda la boca para que se amalgame con la pasta. **5** Tomarse un momento para apreciar cómo se abre el aroma fresco del cilantro mediante exhalaciones de aliento. Luego se mastica y saborea. Se encuentra más apreciable el sabor del pescado con esta receta que de la forma tradicional, macerado previamente con limón.

Chucrut



- 1 Se muerde con las paletas y colmillos un trozo de repollo para que se obtengan hebras lo más finas posibles.
- 2 Luego, se lo aloja en una mejilla junto con una pizca de sal y una de azúcar hasta que se ablanden las fibras.
- 3 Se agregan unas gotas de vinagre de forma sublingual para generar saliva. 4 Entre la saliva, con el vinagre, la sal y el azúcar, el repollo va a ir curándose y cambiando su textura. 5 Luego se disponen en el vestíbulo superior algunas semillas de coriandro y cuando ya se ablanden, se mueve el repollo hacia el centro de la boca y, mediante presiones hacia el paladar, se va apretando para que la estructura del repollo se termine de ablandar con el vinagre y la saliva. 6 Se extrae el líquido excedente haciendo succión y presión con toda la lengua sobre el repollo contra el paladar. 7 Se termina de masticar el repollo adicionando las semillas de coriandro que se guardaban en el vestíbulo según la intensidad deseada.

Des-hielos



Frutas



Verduras

1 Puede ser salado o dulce, se congelan los pedazos de alimentos deseados y luego se los pone en boca como un caramelo. Básicamente cualquier alimento que pueda congelarse se puede usar para esto. Para salados puede ser cualquier verdura, también cortada en pedacitos chicos y formas amables. Para dulce se usan frutas pequeñas (tipo frutos rojos) o sino una fruta más grande cortada en porciones chicas. También se puede probar con purés o cualquier otra cosa que funcione a tal efecto.

**Proceso previo: Se congelan trozos de frutas y verduras (se pueden aprovechar los pedazos de las que se están deteriorando).*

Ensalada de uvas y choclo



choclo



aceite



sal

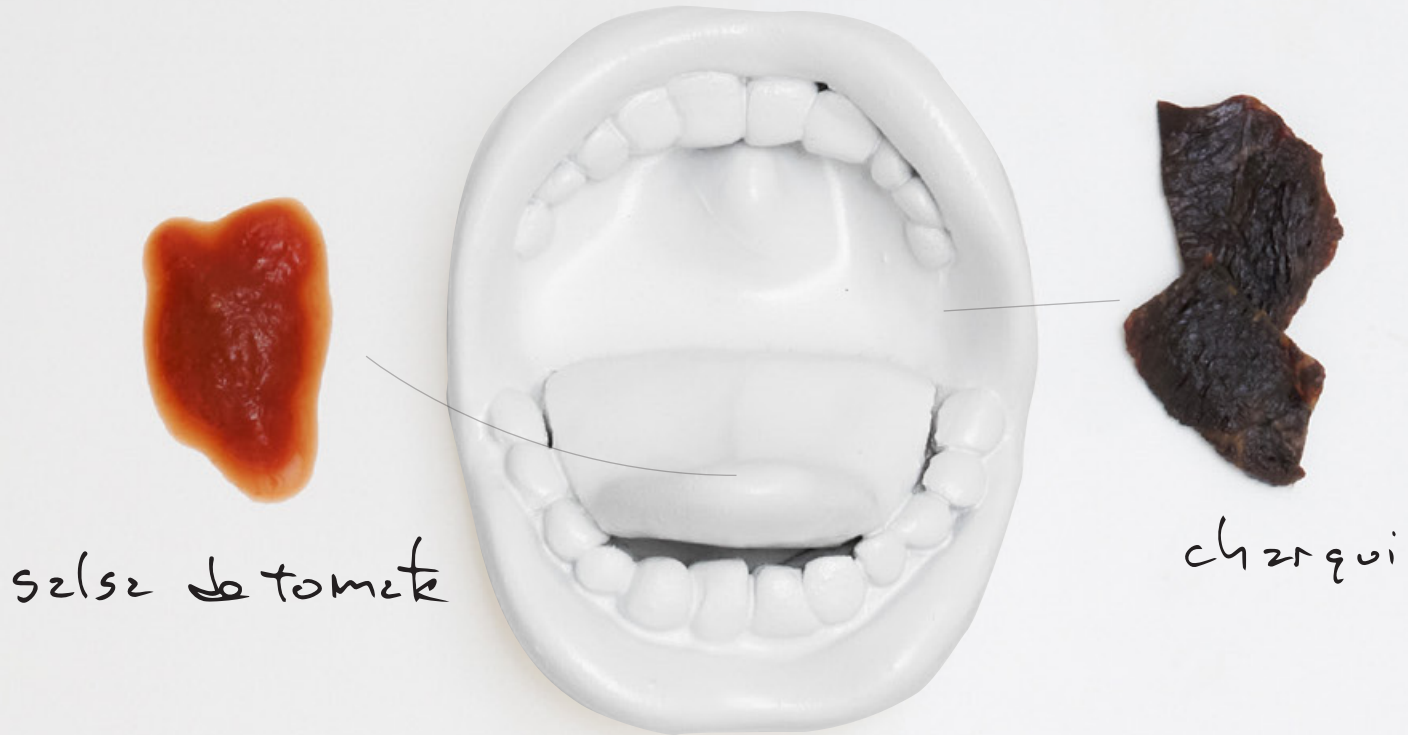


uvas

1 Se coloca en la boca algunas uvas (idealmente sin semillas pero si son con, ir sacándolas en un trabajo conjunto entre la lengua y las paletas). 2 Se almacena la pulpa en una mejilla. 3 Con las paletas se muerden granos de choclo (si cuesta esta acción se puede usar los granos ya sueltos). 4 Luego se pintan los labios con aceite de oliva y se rebozan con sal. 5 Se mastican los ingredientes para apreciar la jugosidad de la uva y la crocancia del choclo y se toman porciones de sal con oliva con la lengua para condimentar la mezcla.

**Proceso previo: Se cocina la mazorca de choclo (o usar granos de lata o congelados).*

Estofado de carne



1 Se colocan en una o las dos mejillas, unas piezas de charqui para que su salación estimule la producción de saliva y vayan retomando su textura de carne. **2** Una vez muy ablandado el charqui, se introduce sublingualmente un poquito de salsa de tomate, y se va mezclando mediante buches lentos, la saliva con la carne y la salsa.

Fel2fel



1 Se hace un buche con un poco de aceite de oliva para que se impregne toda la boca. 2 Se mastica suavemente menta y perejil para formar una pasta y luego, se agregan los garbanzos masticándolos junto con la pasta de hierbas. 3 Se puede ir chupando un poco de jugo de limón para agregar contraste y luego se pintan las comisuras de los labios con aceite para pegar sal y se va condimentando de ese modo.

**Proceso previo: Se cocinan garbanzos (o usar de lata) y como variante se pueden tostar con comino y sal.*

Kebab



1 Se introduce en una de las mejillas un poco de charqui y se aloja ahí hasta que se hidrate con la saliva. **2** Cuando ya esté humedecida, se comienzan a masticar los trozos de carne para ablandar sus fibras. **3** Luego se extrae el líquido excedente trabando la mezcla en las mejillas presionándola contra los molares y aspirando el líquido. **4** Se pintan los labios con salsa harissa y se sazona la carne tomando porciones con la lengua.
-Nota- si se experimenta algún tipo de incomodidad con la harissa en los labios, se puede agregar mediante dedazos.

Langostinos con saliva provenzal



1 Se introduce en una mejilla una pizca de provenzal (mezcla de ajo y perejil) y se aloja unos instantes para que se hidrate y pase su sabor a la saliva que se va produciendo. **2** Cuando se haya producido saliva suficiente, se introduce el langostino y se mastica para saborear con la provenzal salival. - Nota - si se trabaja con langostinos enteros, es más divertido porque se tiene que ir limpiándolo en boca, se puede morder la cabeza y desecharla, y para desprender el caparazón y patitas, se puede trabajar con la lengua.

**Proceso previo: Se cocinan langostinos o camarones, idealmente enteros, y ya limpios (o se consiguen congelados).*

Mango c/ tajín



mango



lima



tajín



aceite

Se puede usar mango (u otras frutas como melón o pepino) en distintos grados de maduración para distintas experiencias. Se puede usar trozos de mango ya cortados, o bien aprender a comer el mango desde su cáscara dada vuelta. **1** Se introduce un pedazo de mango en boca. **2** Se pintan las comisuras de los labios con aceite de oliva y se aplica tajín para que se pegue (tipo rebozado). **3** Con la lengua, se van tomando porciones de tajín a medida que se muerden las piezas de mango. Se debe intercalar cada mordida de fruta con una chupada de tajín y succionar una rodaja de lima, para que se termine de condimentar.

Mantecca de Frutos secos



1 Se alojan en las mejillas semillas de frutos secos; girasol, maní, cajú, etc. **2** Se colocan unas gotas de vinagre sublingualmente para estimular la producción de saliva. **3** Se pintan los labios con aceite de oliva y se rebozan con sal entrefina. **4** Se exhala un aliento aromático para estimular el gusto y luego se mastica fuertemente para que se muelen los ingredientes y se forme una pasta suave. **5** Se toman con la lengua porciones de sal para condimentar a gusto. **6** Se puede tragar directamente o sumar una mordida de tostada o galleta.

Muktuk



salsa soja



pescado

1 Se pone el cubito de pescado congelado a marinar en salsa de soja para que se vaya ablandando. **2** Cuando esté a la temperatura deseada, se pone en boca y se va saboreando hasta que esté bien disuelto y ahí se traga.

***Proceso previo:** Se corta y congela dados de pescado de cualquier tipo apto para consumir crudo.

P2stz



1 Se pone un poquito de pasta en una mejilla y a medida que se hidrata se puede acompañar con algún condimento (pesto, provenzal, etc.) para saborear, o así nomás. Según el tipo de pasta, la forma y textura puede crear distintas experiencias en boca (penne, tallarín, fusilli, etc.).

**Proceso previo: Se cocina una pequeña cantidad de pasta a elección, una vez cocida deshidratarla al sol, horno, tostadora, etc., (o bien usar alguna pasta ya lista como el ramen deshidratado, lasaña, etc.).*

Pastel de P2P2



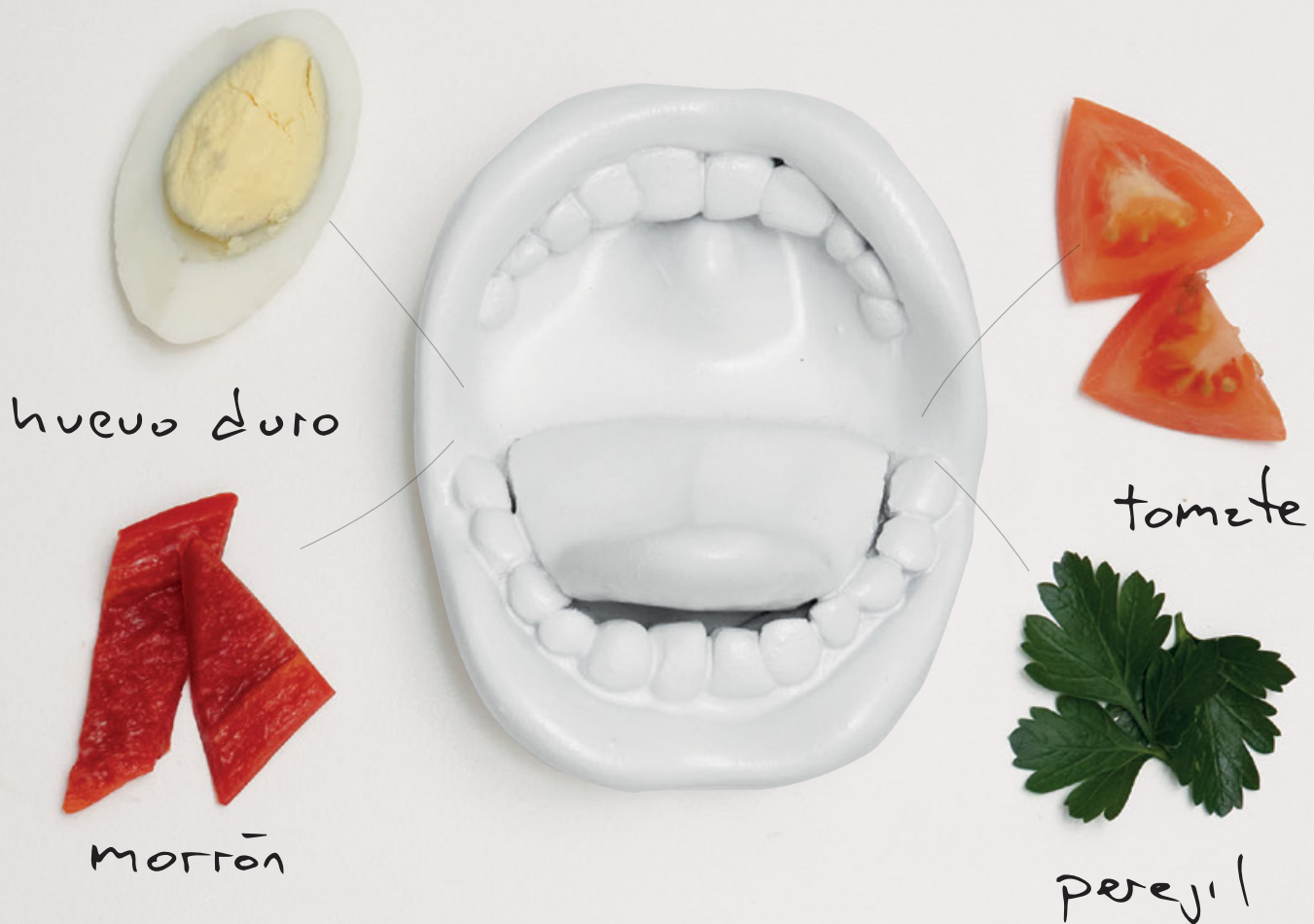
1 Se coloca en una mejilla una porción de charqui junto con algunas pasas de uva, para que se marinen y se hidraten, y recuperen su textura blanda. **2** Cuando estén listas se agrega un puñado de escamas de papa deshidratada y se lo aloja en la otra mejilla para que se hidrate con la saliva que fue produciendo la carne con las especias. **3** Se mastica la carne para moler, sin mezclar aún con el puré. **4** Ya con la carne molida, se mezclan todos los ingredientes y sabores.

Polenta z her pomidor



1 Se coloca en una mejilla harina de maíz fina precocida y se deja hidratando hasta que se sienta lista. **2** Luego se agrega una pizca de sal y alguna hierba aromática bajo la lengua. **3** Se coloca un tomate cherry (o porción de tomate más grande) en la otra mejilla y mientras se lo mastica, se pasa de a poco la polenta hidratada, dosificándola.

Shztkshukz



1 Se coloca en la boca un trozo de tomate, morrón y unas hojas de perejil, se los machuca solo para amalgamarlos y se los aloja en las mejillas para marinar. **2** Haciendo succión y trabando con los molares, se extrae y se traga el exceso de líquido de los vegetales y la salivación. **3** Luego, se toma un huevo duro y se va mordiendo de a pedazos; se mastican con la mezcla, dosificando a gusto.

**Proceso previo: Se cocinan huevos duros.*

Sopita de calabaza



1 Se pintan los labios con aceite de oliva y se rebozan con adobo. **2** Se coloca sobre la lengua un trozo de calabaza y un poco de crema sublingual. **3** Luego se presiona el vegetal contra el paladar para que se aplaste y se vaya mezclando con la crema junto al calor de la boca. **4** Cuando esté disuelto se va agregando el adobo a gusto, lamiéndose los labios. **5** Se incorporan los ingredientes mediante buches para que se vayan emulsionando la crema y la calabaza con la saliva, formando un caldo espeso.

**Proceso previo: Se cocina calabaza (o calabacín, zapallito, zanahoria, etc.).*

Sopa de miso



miso



verdeo



agua

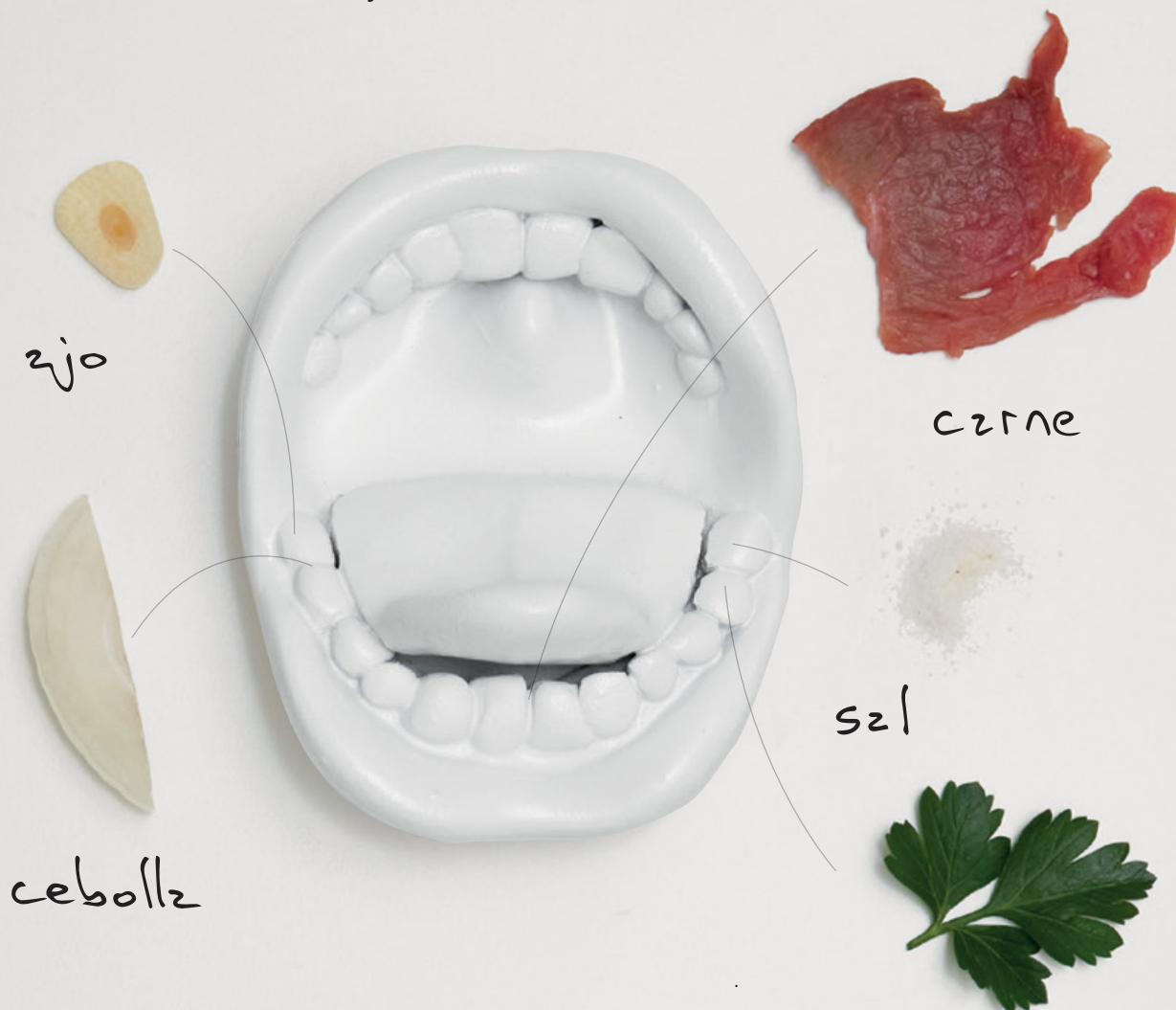
1 Se pinta las comisuras de los labios con miso en pasta. Ojo que no sea picante. **2** Se aloja en una mejilla un trozo de cebolla de verdeo. **3** Se toma un sorbo de agua caliente, y se realiza un buche lento y se aplasta con los molares el verdeo para que libere su sabor, sin cortarlo. **4** Con la lengua, se toman porciones de miso de las comisuras que se disuelven en el caldo generado por el agua y el verdeo mediante buches rápidos.

T2 per2de



1 Se coloca en una mejilla algunas hojas de albahaca y luego se va introduciendo en la boca una aceituna a la vez, deshuesándolas con los dientes y la lengua (o bien usar aceitunas sin carozo). **2** Se van almacenando las aceitunas en una de las mejillas (mientras se van escupiendo los carozos) y se repite esta acción hasta tener una buena cantidad de pulpa acumulada. **3** Se coloca una cucharada del aceite de oliva sublingual y luego se va masticando las aceitunas con la albahaca, emulsionando todo mediante buches fuertes.

Tzitzis



1 Se pican con la boca los siguientes ingredientes: un pedacito de ajo, otro de cebolla, unas hojas de perejil y sal, junto con la saliva que se vaya generando. **2** Luego, se toma un pedacito de carne cruda y se arrancan pedacitos con los dientes. **3** Se mastica junto a la saliva condimentada, pero con más potencia para que se muela bien la carne, y mientras toma temperatura junto con la saliva, se amalgaman los sabores. - Nota - la carne debe ser fresca de un corte magro y cortada en láminas bien finitas. Puede ser más fácil o difícil de masticar la carne según la dirección del corte, espesor y calidad.

Tofu merizado



limón



tofu



aceite



ajo



cilantro

1 Se bebe un sorbo pequeño de aceite de oliva que impregne todo el interior de la boca mediante un buche rápido. **2** Se coloca un pedacito de tofu en una de las mejillas, y en la otra se coloca el limón, un diente de ajo con piel y unas hojas de cilantro. **3** Se deriva la saliva a la mejilla con los ingredientes aromáticos para que se empape de los sabores por un instante. **4** En cuanto se llega a la saturación deseada de sabor, se traslada la saliva a la mejilla donde se encuentra el tofu y se retiran el limón y el ajo. **5** Se estaciona unos instantes para que el tofu se empape de esta saliva y luego se mastica.

Verduras vietnamitas



1 Se alojan algunos maníes en una mejilla para que se ablanden con el calor de la boca. 2 Luego, se mastican de a poco para formar una crema con la saliva. Se muerden los trozos de vegetales (cualquier variedad que guste) y se los mezcla con la crema de maní. 3 Se coloca una cucharadita de salsa de soja sublingual y se va masticando y agregando más trozos de vegetales mientras se siga teniendo aliño en boca.

verduras

Dulces

Arroz con leche	91
Banana c/maní	92
Banana split	93
Budín de chía	94
Budín de pan	95
Chocotorta	96
Crema bariloche	97
Crema de chocolate	98
Fruta fizzy (complejo)	99
Hummus de chocolate	100
Mazamorra	101
Mermelada	102
Nutella clásica	103
Nutella rioplatense	104
Pasas marinadas	105
Pavlova	106
Postre de manzana	107
Torta de limón	108
Torta de manzana	109

Arroz con leche



1 Se coloca en una mejilla el arroz para que se vaya ablandando y tomando temperatura en la boca. **2** Luego se agrega sobre la lengua la moneda de crema y, debajo de esta, un pedacito de caramelo de dulce de leche. **3** A medida que se disuelven, se lleva esa saliva al arroz para que vaya absorbiendo sabor. **4** Luego se realizan buches lentos para amalgamar el líquido con el arroz y terminar de disolver el caramelo de dulce de leche.

**Proceso previo: Se cocina y enfría el arroz y se congelan monedas de crema.*

B2N2N2 con maní



1 Se coloca un puñado de maníes tostados sin sal y se deja remojar unos minutos en una mejilla, y luego se coloca un buen mordisco de banana madura en la otra. **2** Cuando se empieza a sentir sus jugos se comienza a masticar pequeñas cantidades del maní sin tragar hasta que se sienta una pasta homogénea pero grumosa. **3** Entonces se va escurriendo despacito la banana que ya estará blanda, humedecida y tibia, para que se vaya mezclando con la manteca de maní, jugando con las texturas y sabores a medida que se van integrando.

Banz split



bananas
deshidratadas



chocolate

1 Se colocan en una mejilla unas láminas de banana deshidratadas hasta que se ablanden, que puede tardar varios minutos. **2** Posteriormente se coloca un trocito de chocolate sublingual. Se mantiene unos instantes para que se derrita y se vaya fundiendo con la saliva. **3** Luego se van separando las bananas y masticándolas con el chocolate, dosificándolo. Se procede a hacer unos buches para saborear todo junto.

Budin de chiz



1 Se introduce en una mejilla un montoncito de semillas de chía y se las aloja ahí un buen rato para que se activen en la medida que se va salivando y se vaya sintiendo cuando aparece el mucílago y una nueva sensación en boca. **2** Debajo de la lengua se coloca unas hojas de stevia **3** En la otra mejilla, se coloca un trozo de fruta congelada. **4** A medida que se derrite la fruta y la estimulación sublingual produce saliva cremosa y dulce, se va pasando ese líquido a la chía. **5** Se procede a emulsionar todos los ingredientes con un buche, y también morder las semillas con la fruta.

**Proceso previo: Se congelan trozos de frutas a elección
(se pueden aprovechar los pedazos de las que se están deteriorando)*

Budin de pan



pan



caramelo
de



crema

1 Se introduce sobre la lengua un pedazo de pan y sobre ella, una cucharadita de crema. **2** Se agrega sublingualmente un caramelo de dulce de leche. **3** Se mueve la lengua suavemente para que se genere saliva mientras el caramelo y la crema comienzan a unirse, y se hidrata el pan. **4** Luego, cuando el pan se haya hidratado completamente, se mastica y buchea para emulsionar.

Choco tortz



1 Se colocan unos granos de café de forma sublingual por unos instantes. Después de que se produzca un poco de saliva, se mueven los granos por toda la boca para perfumar. **2** Luego se los guarda en boca o retira, y se introduce un pedazo de galleta de chocolate sobre la lengua para que se empape del café bucal. **3** Antes de que se desintegre totalmente la galleta, se agrega queso crema y dulce de leche en iguales cantidades en las mejillas, usando el dedo a modo de cuchara. **4** Mediante buches lentos, se mezclan todos los ingredientes y se va mordiendo la galleta en la medida en que se desee una preparación más cremosa o con más pedazos crocantes.

Crenz Bzri loche



1 Se dispone sobre la lengua un caramelo de dulce de leche (puede ser duro o tipo toffee). **2** Se agrega sublingualmente trocitos de chocolate semiamargo. **3** A medida que se vaya derritiendo, se procede a un juego de texturas y temperaturas, haciendo movimientos de la lengua para que se vayan percibiendo las distintas sensaciones que genera la mezcla.

Crema de chocolate



1 Se toma un trocito de chocolate y se lo aloja debajo de la lengua para que se derrita. **2** Sobre la lengua, se agrega una cucharadita de crema y luego se bate mediante buches fuertes para que se emulsionen los ingredientes, y se va tragando.

Fruta Fizzy

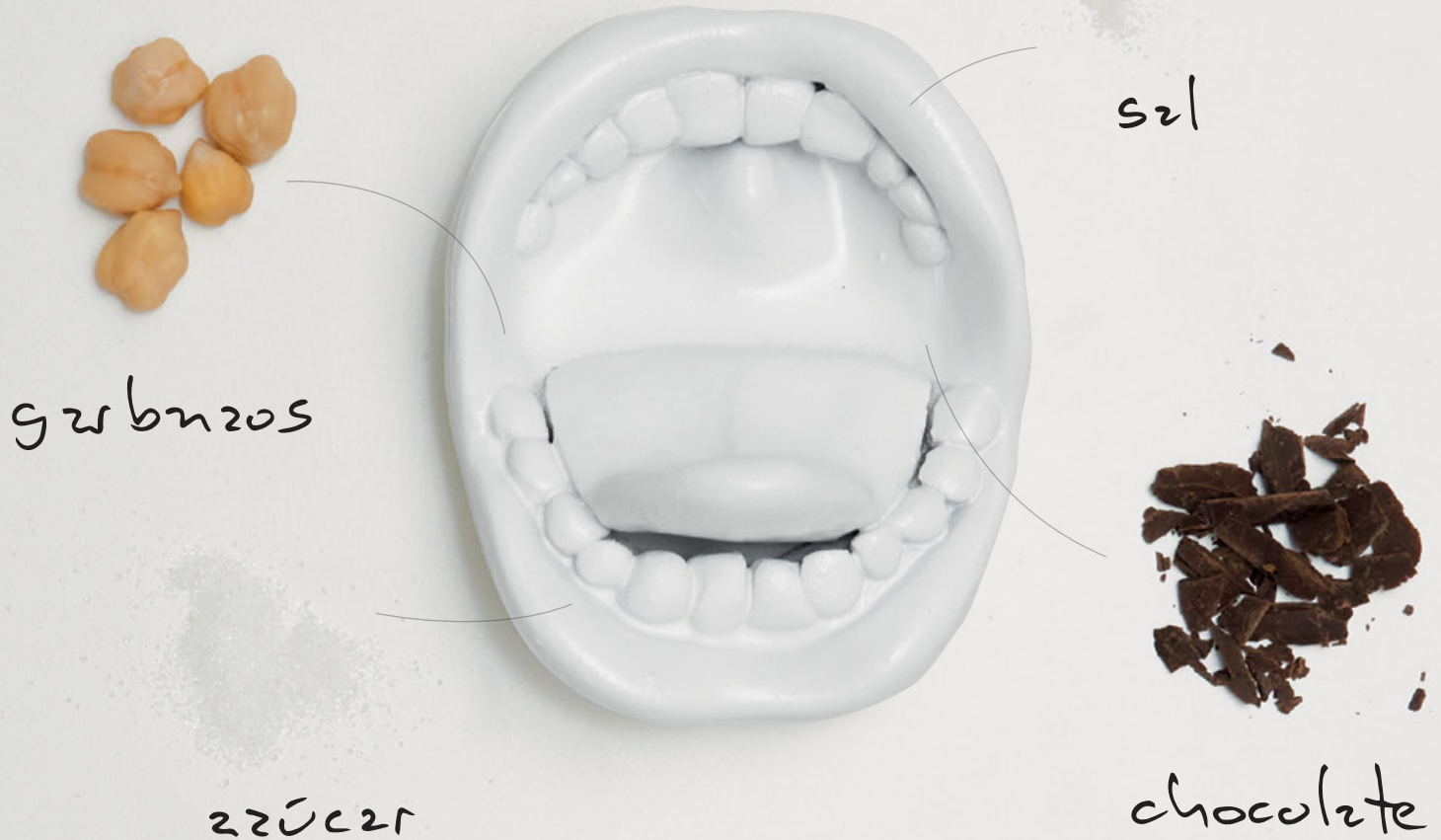


Fruta

1 Se introducen en la boca las distintas frutas. Puede ser en simultáneo o de a una. **2** Con buches, se mueven las frutas por la boca para que se vayan rompiendo y así explotando efervescentemente.
3 Si se introducen de a una, se pueden apreciar las distintas texturas y formas de efervescer según qué fruta sea y si tiene cáscara o no.

**Proceso previo: Se dispone en un contenedor térmico un pedazo de hielo seco, se lo cubre con un repasador y se agregan pedazos de frutas (idealmente frutos rojos que ya son tamaño idóneo) y se deja reposar unas 12 horas. (Nota- el efecto deseado se logra solo con hielo seco, no se logra congelando la fruta en el freezer)*

Hummus de chocolate



1 Se pintan las comisuras de los labios con saliva y de un lado se coloca azúcar y en la otra sal. **2** Luego se coloca en una mejilla una porción de garbanzos y en la otra un pedacito de chocolate. **3** A medida que el chocolate se vaya disolviendo, se toman algunos garbanzos de la mejilla y se mastican con el chocolate disuelto en la saliva para formar una pasta. **4** Con la lengua, se toman intercaladamente porciones de sal y pimienta mientras se mastica, para condimentar la pasta.

**Proceso previo: Se cocinan garbanzos (o se usan de lata).*

M222M0112



m2i2
blanco



c2nel2



miel



cĩsc2i2 n2r2ñe



Frutos secos

1 Se introducen en una mejilla una cáscara de naranja y una ramita de canela pequeña (o polvo en su defecto) para macerar con la saliva que se vaya produciendo y que esta se impregne de sabor. **2** Cuando se tenga una buena cantidad de saliva marinada, se retira la cáscara y la canela y se agregan unos granos de maíz blanco y se mastican para lograr una crema con el maíz y la saliva. **3** Luego se pintan los labios con miel y para endulzar, y se va tomando porciones de ella con la lengua. **4** Luego se agregan unos frutos secos y se mastica para generar un contraste de texturas (líquido, blando, crocante).

Mermelada



Frutas

1 Se introducen en la boca las frutas congeladas y se mueven por toda la boca mediante buches para que se vayan deshaciendo. **2** Se agregan también frutas frescas para que convivan en simultáneo y se aprecien las distintas texturas y temperaturas. **3** Cuando las frutas frescas estén más blandas, y las congeladas se hayan casi desintegrado, se mastican juntas para integrarlas.

**Proceso previo: Se congelan frutillas o arándanos (u otras frutas deseadas).*

Nutella clásica



avellanas



chocolate

1 Se colocan avellanas tostadas sin piel en una mejilla, moviéndolas despacito mientras se humedecen y entibian, y recién cuando están tan blandas que se pueden ir licuando, se agrega una lasca finita de chocolate semiamargo en la otra mejilla o sublingual. **2** A medida que el chocolate se va derritiendo se puede ir mezclando con la pasta de avellanas, e ir dosificando a gusto.

Nutella ríoplazense



1 Se colocan avellanas tostadas sin piel en una mejilla, y se van moviéndolas despacito mientras se humedecen y entibian, y recién cuando están tan blandas que se pueden ir licuando, se agrega un dedazo de dulce de leche en la otra mejilla o sublingual (opcional usar caramelo de ddl). **2** A medida que el dulce de leche se va diluyendo con la saliva, se puede ir mezclando con la pasta de avellanas, e ir dosificando a gusto.

Pasas marinadas



1 Se coloca medio puñado de pasas de uva (idealmente grandes y sin semillas) en una mejilla y se va sintiendo humedecer mientras se entibian. **2** Se vierte un traguito corto de ron o similar bajo la lengua lo mejor posible. **3** Al comienzo se sentirá un poco de ardor, cuando empieza a pasar el efecto se sueltan las pasas que ya deben estar ablandadas y dejar que se terminen de marinar con el resto de saliva y ron al gusto. **4** Luego se las puede ir aplastando sin morder hasta que largan las semillas si las había, o se pueden tragar.

P2v10v2



fruta



crema



menta

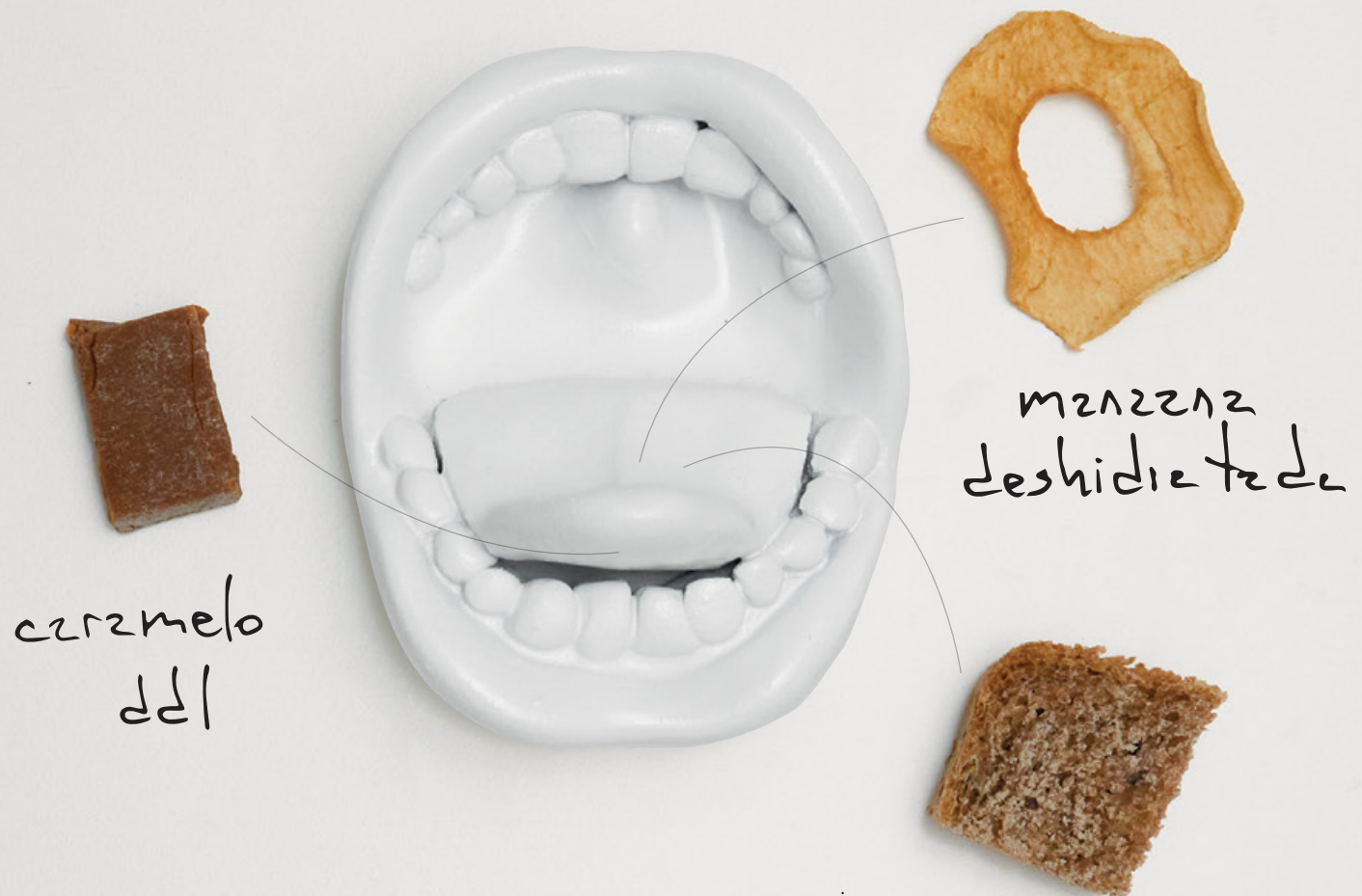


merenguitos



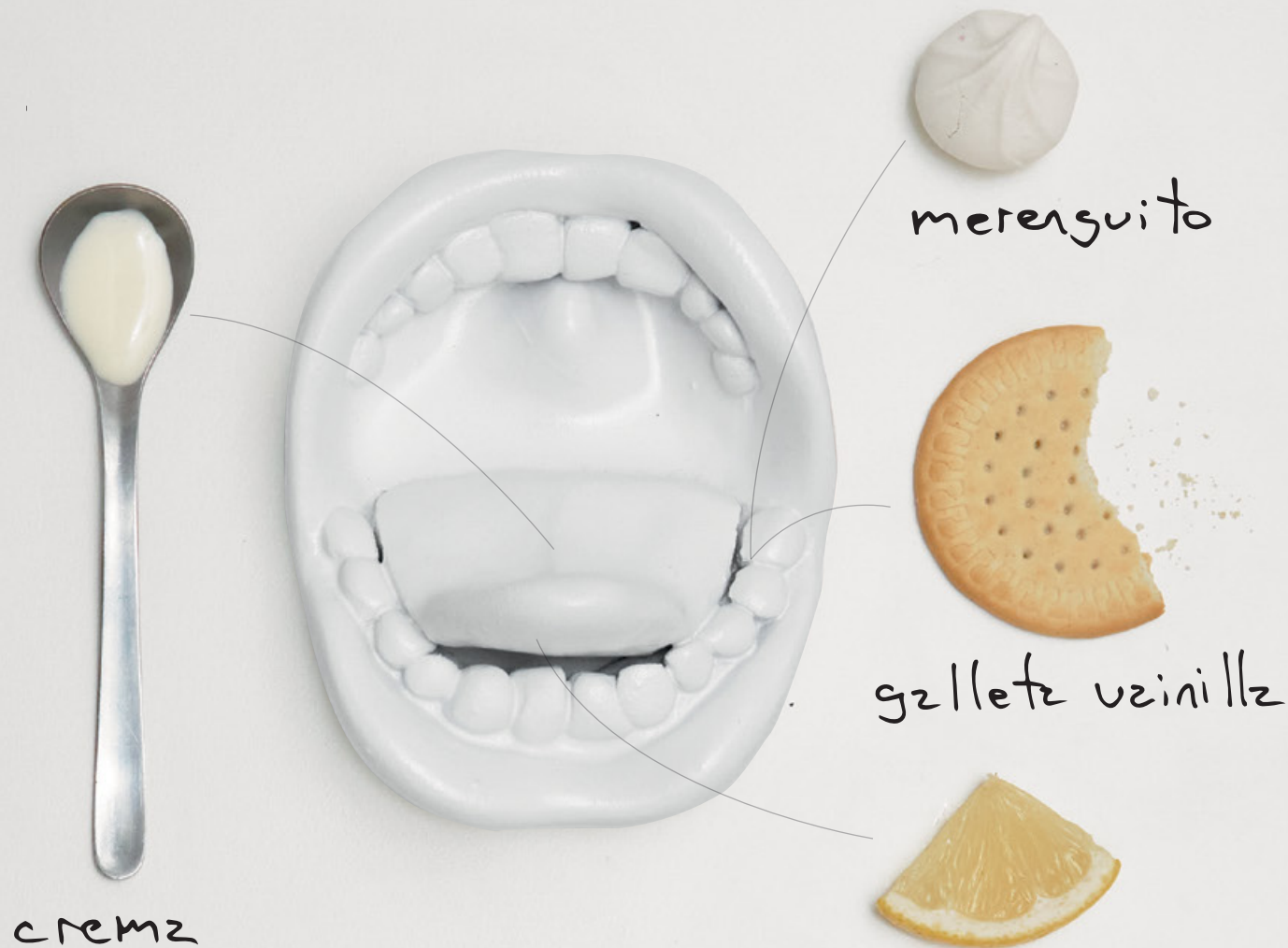
1 Se introduce un trozo de fruta (puede ser natural o congelada) y unas hojas de menta, y se mueven por toda la boca para amalgamarlas. **2** Luego, se aplastan las frutas levemente y se agrega una cucharadita de crema sublingual. **3** Se mezclan todos los ingredientes mediante buches suaves para que se integren. **4** Cuando se tenga una crema homogénea de fruta, saliva y crema, se agregan merenguitos secos y se mastica para percibir el contraste de texturas.

Postre de manzana



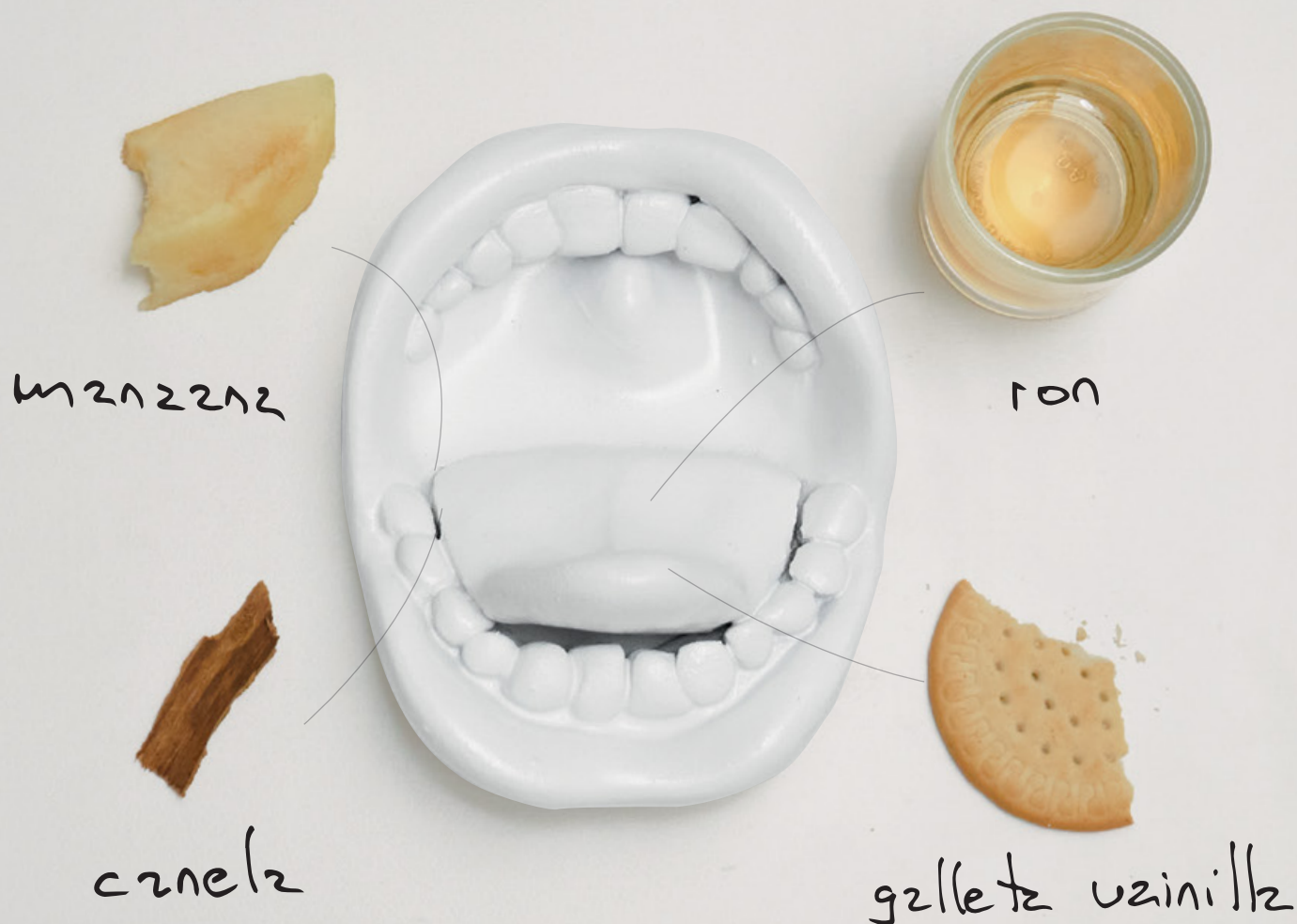
1 Se coloca un caramelo de caña o de dulce de leche debajo de la lengua. **2** Se coloca sobre la lengua una lasca de manzana deshidratada y un trozo de pan. **3** A medida que el caramelo se disuelve y se produce saliva, se mueve la lengua para que la saliva circule, y la manzana y el pan se ablanden. **4** Se mastica la manzana y pan para integrarlos y el caramelo se puede sacar o seguir chupando.

Tortz de limón



1 Se coloca sublingual un gajo de limón un ratito hasta que se sienta la salivación aumentada, y entonces se retira. **2** Se agrega una cucharadita de crema en boca y se buchea rápido para batirla, produciendo saliva cremosa. **3** Se agrega un pedacito de galleta de vainilla y un merenguito y se los muerde directamente para sentir las distintas texturas de sólidos mientras están firmes o se alojan sobre la lengua para apreciar cómo la crema de limón los ablanda.

Torta de manzana



- 1 Se muerden unos trozos de manzana sin piel y se los aloja en una mejilla para que se maceren con una ramita pequeña de canela y un sorbito de ron hasta sentir que la manzana tiene una textura más blanda y luego se retira la canela.
- 2 Se dispone la manzana en la lengua, y se coloca media galleta de vainilla sobre la manzana.
- 3 Se va sintiendo cómo se ablanda la galleta con la manzana y la saliva.
- 4 Después, se mastican todos los ingredientes para incorporarlos y aumentar la temperatura de la preparación.
- 5 Opcional agregar unos dedazos de crema batida a gusto.

Bebidas

Agua de Jamaica	111
Agua larga	112
Aperitivos (en general)	113
Cortado	114
Daiquiri de frutilla	115
Gaseosa	116
Granadina	117
Horchata	118
Leche chocolatada	119
Leche de coco	120
Licuado de banana	121
Limonada	122
Matecito	123
Michelada	124
Mojito	125
Mote con huesillo	126
Ruso blanco	127
Te continuo	128
Vermú	129
Vino caliente especiado	130

Agua de jzmicz



naranja



hibisco



canela



agua

1 Se colocan en una mejilla un poco de flores de hibiscos y un trocito de canela para infusionar la saliva. **2** Luego de unos instantes, cuando estas ya desprenden sus esencias, se extraen de la boca, se toma un sorbo de agua y se tira la cabeza para atrás para hacer gárgaras, sin tragar el agua, y luego se agrega una rodaja de naranja congelada. **3** Se mueve la cabeza de lado a lado a modo de coctelera para enfriar la bebida antes de tragarla.

**Proceso previo: Se congela una rodaja de naranja.*

Agua larga



2502

1 Se llena la boca con tanta agua como se pueda, y muy poco a poco se va tragando sorbitos de agua. **2** Al comienzo puede costar un poco acomodar tanto líquido, pero se va logrando, y con el tiempo el líquido en boca se vuelve más espeso al ir incorporando la saliva producida.

Aperitivos (en general)



1 Se introduce un cubo chico de hielo en la boca, seguido de un sorbo de algún aperitivo o bebida blanca. **2** Se buchea despacito mientras la bebida se enfría, y se puede agregar sal o limón bajo la lengua a gusto.

Cortado



granos
de café



leche

1 Se introducen algunos granos de café en la mejilla, y mientras se van humedeciendo y ablandando, se los va apretando, presionando hacia la encía. **2** Cuando están a punto de disolverse se sorbe un poco de leche o crema tibia para luego bucharlo levemente mientras se traga despacito.

Dziquiri de Frutilla



ron



giznzdine



Frutilla

1 Se introduce la frutilla congelada en la boca y se la mueve de mejilla a mejilla para enfriar el interior de la boca y apreciar cómo su sabor aumenta a medida que sube su temperatura y cambia su textura. **2** Cuando la superficie de la frutilla ya está blanda, se la mastica para hacer una pulpa. **3** Luego agregar mediante gotero o cucharita unas gotas de granadina sublingual, para luego tomar un sorbo de ron y se procede a batir haciendo gárgaras o buches, y se va tragando.

**Proceso previo: Se congela frutilla (u otros frutos rojos).*

G2seos2



1 Se introduce en boca un caramelo duro, y se lo va moviendo hasta que se empiece a disolver junto a la saliva. **2** Es importante no tragar esta saliva/sirope. **3** Luego se introduce un sorbo de soda (agua con gas) y con la cabeza inclinada hacia atrás, se procede a hacer gárgaras o buches para batir la mezcla y luego tragarla. -Nota - hay tantos gustos de caramelos o inclusive hierbas y frutas que se puede probar de todo.

Comenzando



- 1 Se frotan unas hojas de menta alrededor de los labios.
- 2 Se toman unas pepitas de granada y se aplastan un poco para luego guardarlas en las mejillas junto a la menta.
- 3 Luego se va exprimiéndolas al presionarlas contra las muelas, filtrando su jugo, manteniendo la pulpa entre las mejillas y los dientes.
- 4 Se agrega un sorbo de soda y luego se buchea para mezclar antes de tragar.

granada

Horchata



1 Se colocan algunas almendras en una de las mejillas y arroz cocido en la otra, una cantidad que no sea una molestia. **2** Junto con el arroz, se agrega un pequeño trozo de corteza de canela. **3** Cuando se percibe que los ingredientes comenzaron a ablandarse por el calor y la saliva, se exhala aliento para sentir las moléculas aromáticas de la canela. **4** Se retira la canela de la boca y se mastica la mezcla intensamente para molerla. **5** Se realizan buches rápidos para emulsionar e integrar la pasta de arroz y almendras con la saliva, y así obtener una bebida espesa.

**Proceso previo: Se cocina y se enfría el arroz blanco.*

Leche chocolateada



1 Se introduce un poquito de cacao en polvo sublingual, y luego se agrega un sorbo de leche o crema tibia, bucheando suavemente un instante en la boca antes de tragar. **2** También se puede dejar reposar el cacao solo en la zona sublingual y el sabor a chocolate se va mezclando con la saliva, que posteriormente se traga.

Leche de coco



coco
rallado

1 Se coloca debajo de la lengua una porción de coco rallado hasta que se ablande con la saliva producida y libere su sabor. **2** Luego, se mastica el coco con la saliva para romper un poco las fibras y que libere sus propiedades y aún más sabor. **3** Se filtra con las muelas, depositando la pulpa en la mejilla y haciendo acción de vacío para que se extraiga la leche vegetal.

Licuzdo de brnzrz



1 Se muerde un trozo de banana y, con la lengua, se lo pisa presionándolo contra el paladar hasta obtener una pasta de banana y saliva. **2** Se agrega la moneda de crema y se mezcla mediante un buche lento. **3** Se pinta el contorno de los labios con miel y se va lamiendo los labios para endulzar la bebida a gusto.

**Proceso previo: Se congelan monedas de crema, pudiendo agregarse, antes de congelar, una pizca de canela.*

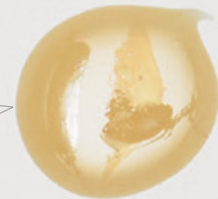
Limón 22



soda / agua



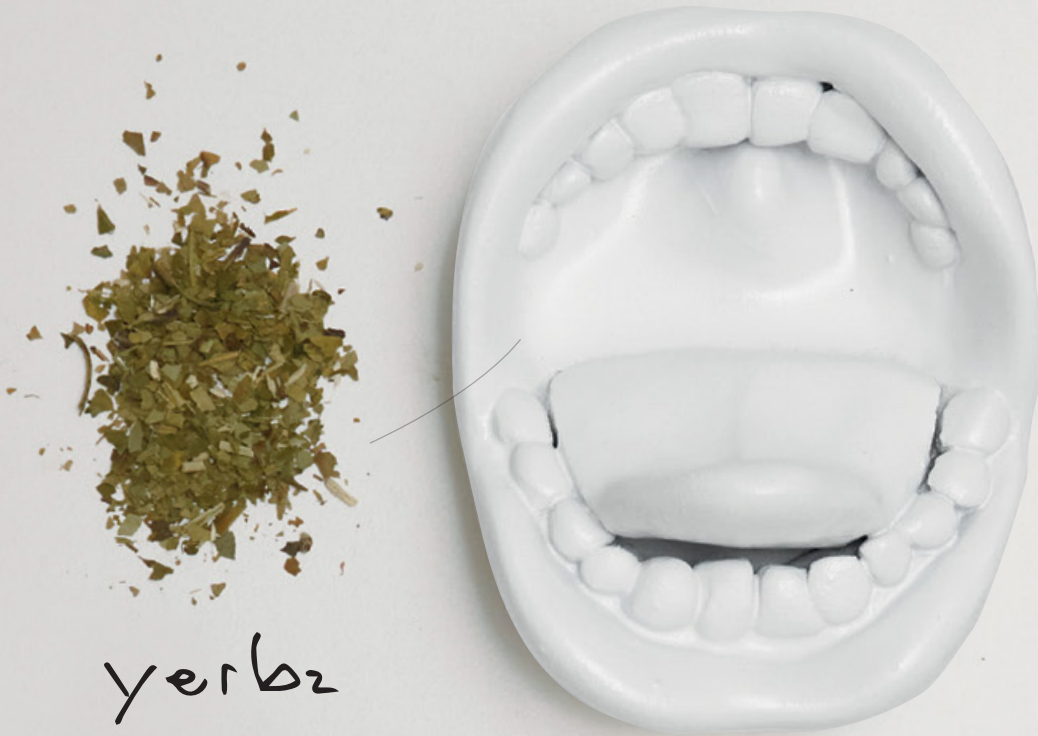
limón



miel

1 Se saliva por un minuto o dos, y luego se agrega una rodaja finita de limón sobre la lengua. **2** Luego se toma un sorbo de agua fría o soda, bucheando todo por un instante antes de tragar. **3** Se puede endulzar a gusto, con miel sublingual o en los labios.

Matecito



yerba

- 1 Se introduce una cucharada de yerba mate sin palo en la mejilla (o bien, un saquito de yerba pre humedecida), y mientras se va salivando y se va humedeciendo la yerba, se va succionando traguitos poco a poco.
- 2 Se puede endulzar a gusto, con miel sublingual o azúcar en los labios.

Michel2dz



1 Se coloca en una mejilla un trozo de tomate y, sobre la lengua, la moneda de cerveza congelada. **2** Se mastica el tomate mientras se derrite la moneda. **3** Se tira la cabeza para atrás y se agrega un sorbo de soda, haciendo gárgaras para mezclar. **4** Por último, se pintan los labios con saliva y se reboza con sal, para ir condimentando a gusto y se suman dedazos de salsa picante si se tolera.

**Proceso previo: Congelar monedas de cerveza.*

Mojito



menta



zúcar



lima



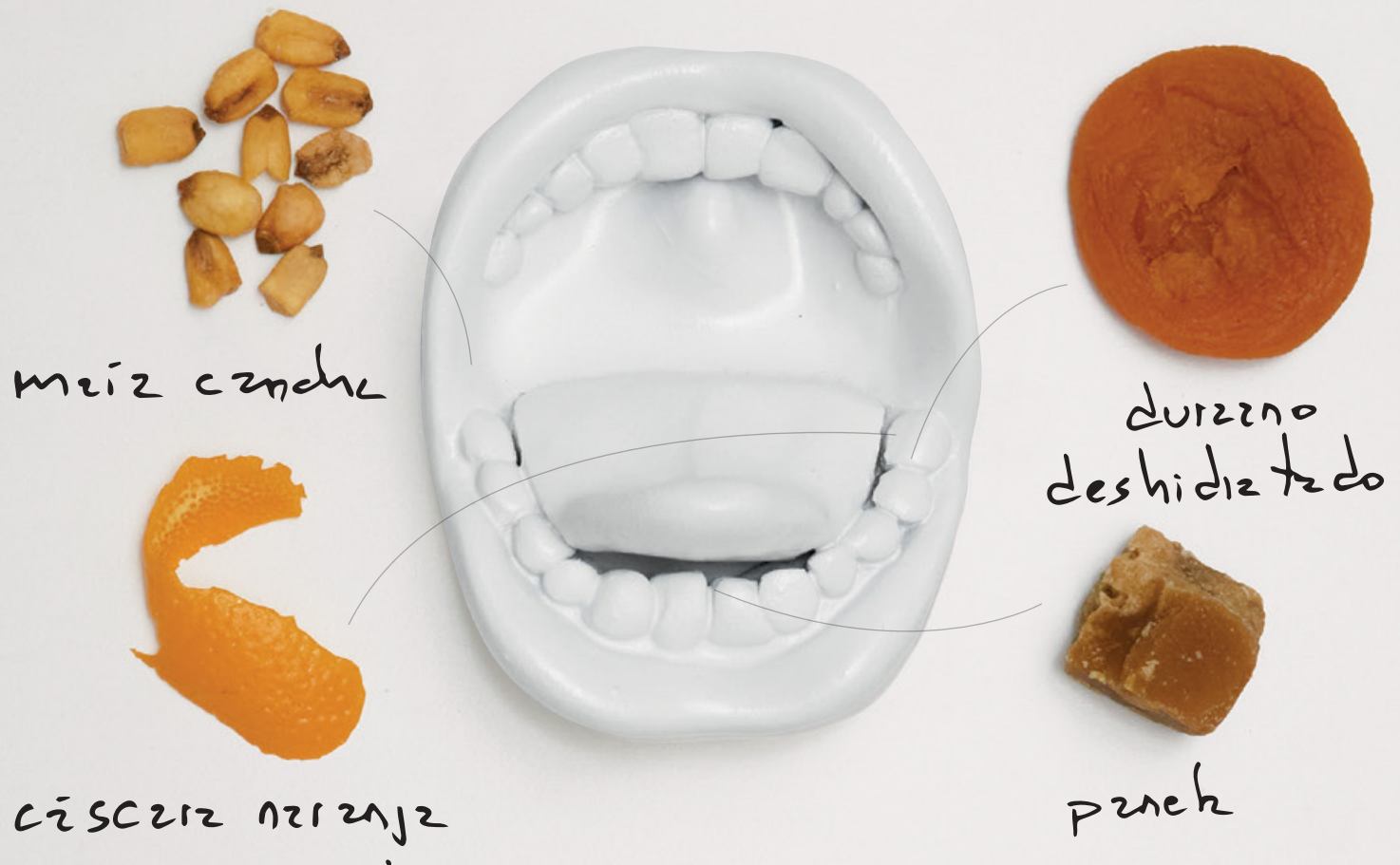
ron



soda

1 Se coloca en la boca un gajo de lima, unas hojas de menta y un pedazo de azúcar. **2** Se mastica un poco para liberar jugo y se aloja el resto de la lima en una mejilla para que siga emanando sabor. **3** Se agrega un sorbo de ron y se tira la cabeza para atrás sin tragar. **4** Se agrega un sorbo de soda y se incorpora la cabeza nuevamente a su eje. **5** Se bate moviendo la cabeza de lado a lado con energía hasta estar listo para tragar.

Mofe y huesillo



1 Se mastica un poco un durazno deshidratado para romperlo y se lo aloja en una mejilla para que se macere con una cascarita de naranja (procurar que no tenga hollejo, que es amargo). **2** En la otra mejilla, se introducen algunos granos de maíz cancha para ablandarlos también mientras se macera el durazno. **3** Luego, se rayan con las paletas un poco de panela y se la aloja debajo de la lengua para que se disuelva mientras estimulan las glándulas salivales. **4** Se trituran todos los ingredientes para formar una bebida cremosa cuando se haya producido la cantidad de saliva suficiente en la maceración. **5** Se pueden realizar buches para emulsionar.

Ruso blanco



1 Primero se introducen unos granos de café en las mejillas para que se marinen con la saliva (si se quiere un sabor más intenso, se puede morder los granos). **2** Luego se retira o traga los granos y se introduce la moneda de crema sobre la lengua y se toman unos sorbos de vodka. **3** Se mueve la cabeza de lado a lado para que la crema se mezcle con el resto de los ingredientes y la bebida se enfríe, y se va tragando.

**Proceso previo: Se congelan monedas de crema.*

Té continuo



te'

1 Se coloca un saquito de té a elección en la mejilla, ya humedecido y sin etiqueta, e idealmente ya usado así es más suave. **2** Se va regulando la intensidad según la presión y flujo de saliva que se aplica. **3** Se puede endulzar a gusto, con miel sublingual o en los labios. Los té de hierbas son más suaves que los de hoja negra o los astringentes.

Vermi



azúcar



vermut



soda

- 1 Se coloca un gajo de naranja congelado en boca para aportar sabor, además de frío.
- 2 Se agrega un sorbo de vermouth y luego uno de soda.
- 3 Se rota la cabeza de lado a lado a modo de coctelera.

**Proceso previo: Se congelan gajos de naranja.*

Vino caliente especiado



vino



especias

1 Se introduce un sorbo de vino tinto en boca y se agregan una por una las especias elegidas, mientras se realizan buches para ir extrayendo sus aromas y sabores. **2** Se continúa haciendo buches para que el vino se entibie y se siga impregnando de las especias por unos instantes. **3** Luego, se filtran las especias con los dientes, alojándolas en las mejillas, y se traga el vino. Se puede continuar con las mismas especias hasta que se agota su sabor.

Postre

Postre

Diga-ah

A continuación, se desarrolla un análisis gráfico de distintos aspectos de la boca y el comer a nivel anatomía, ergonomía y métrica. Se aclara que los esquemas y datos representados son de carácter sugestivo, para usar a modo de referencia. Las medidas consignadas en cuanto a las capacidades de beber y comer son tomadas como promedios, dado que estos datos son muy variables y dependen de la edad, el tamaño, el estado de salud y las pautas culturales de cada persona, entre otros factores. Más allá de estas salvedades, se considera útil hacer una primera aproximación a la temática con el espíritu enunciado.

Subíndice

A. Anatomía alimentaria

- a· Sistema digestivo
- b· Partes y funciones de la boca
- c· Tamaños y medidas de la boca

B. Ergonomía del comer y del beber

- a· Acciones intuitivas
- b· Acciones puntuales para aproximar el alimento a la boca
- c· Acciones puntuales que ocurren dentro de la boca
- d· Acciones que se relacionan con el comer, pero de la boca hacia afuera

Nota: en la práctica de comer y beber, las acciones puntuales analizadas anteriormente se combinan en una diversidad de secuencias, entendidas como acciones compuestas:

- beber (sorber + tragar; sin manos)
- beber (sorber de las manos + tragar)
- beber (sorber desde recipiente + tragar)
- beber (chupar vía bombilla + tragar)
- comer (lamer + tragar)
- comer (morder al alimento agarrado con las manos + masticar + tragar)
- comer (introducir con las manos + masticar + tragar)
- comer (introducir con palillos + masticar + tragar)
- comer (introducir con utensilio + masticar + tragar)

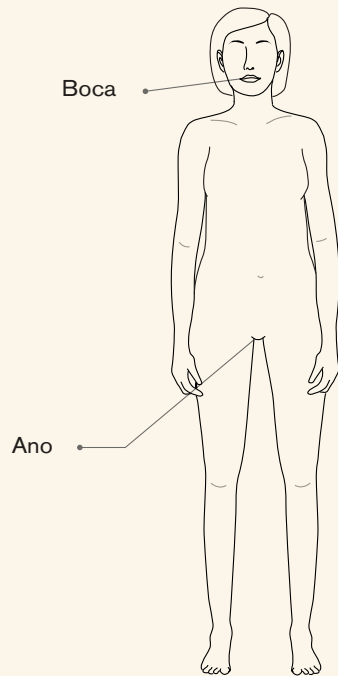
Estas acciones, en general, son intuitivas y semiautomáticas (a veces, completamente automáticas), y es justamente a estas secuencias naturalizadas a donde apuntan las propuestas de GB, para comenzar a realizarlas con plena conciencia y deliberación, ayudando así a ampliar las exploraciones para descubrir nuevas posibilidades.

C. Métrica alimentaria

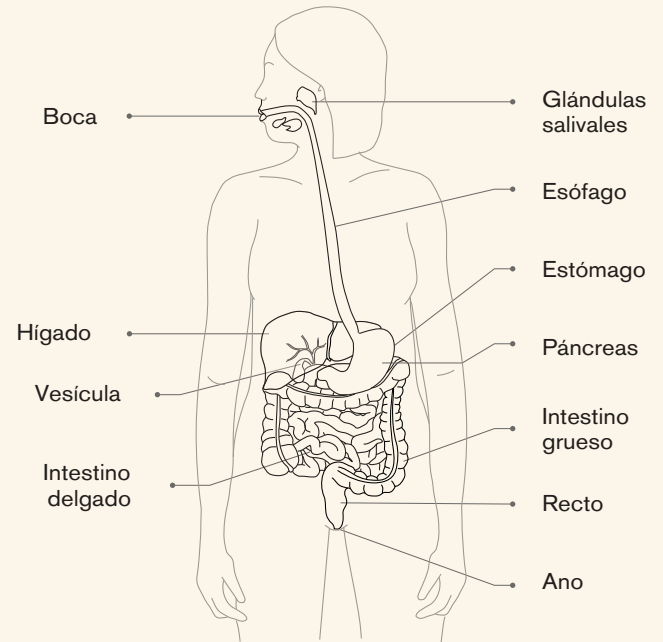
- a· Tamaños y medidas de la boca
- b· Relación con utensilios/vajilla
- c· Ingesta de líquidos y sólidos (por día, sesión y acción)

A. Anatomía alimentaria

a. Sistema digestivo



Sistema digestivo puesto
en contexto de cuerpo



Sistema digestivo

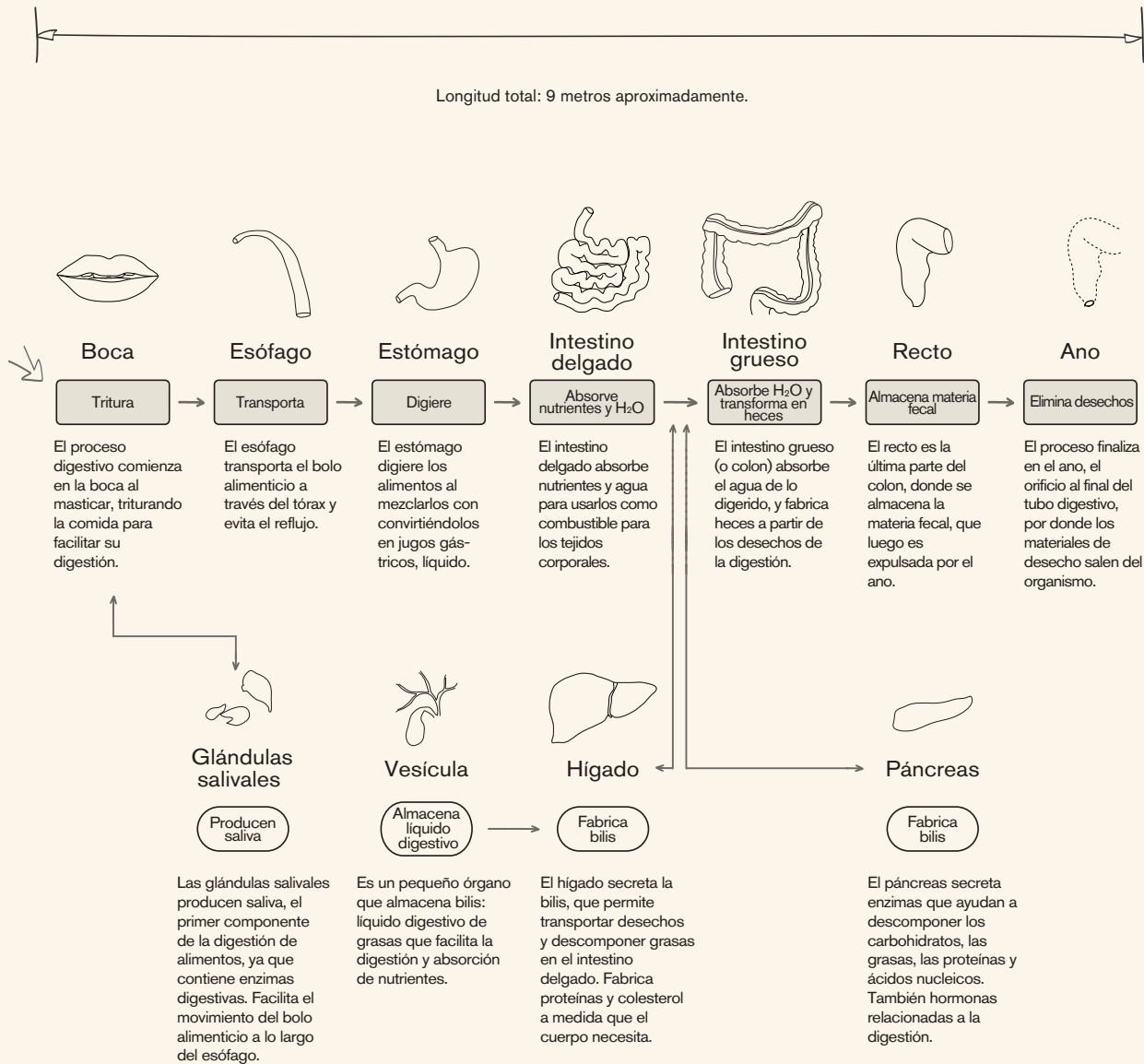
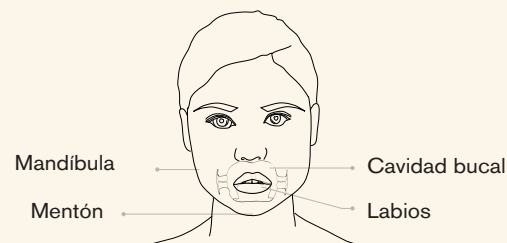
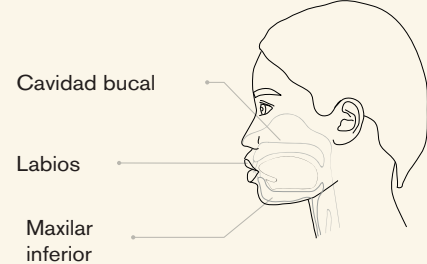


Diagrama de flujo del sistema digestivo

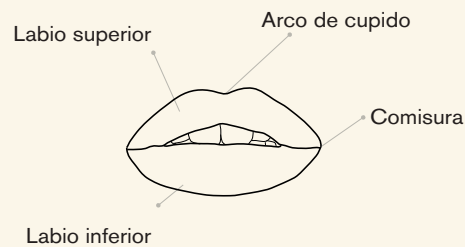
b. Partes y funciones de la boca



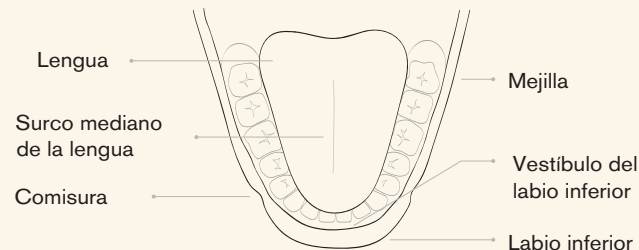
Boca puesta
en contexto de cara



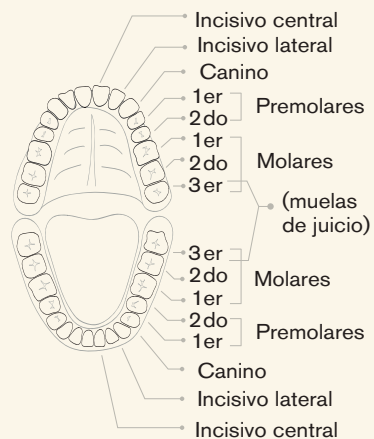
Boca puesta
en contexto de cara



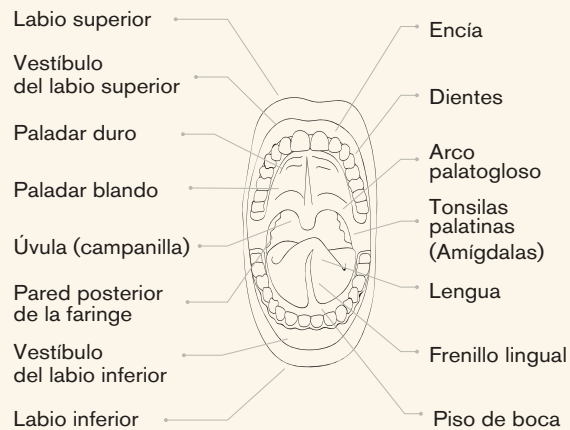
La boca por fuera



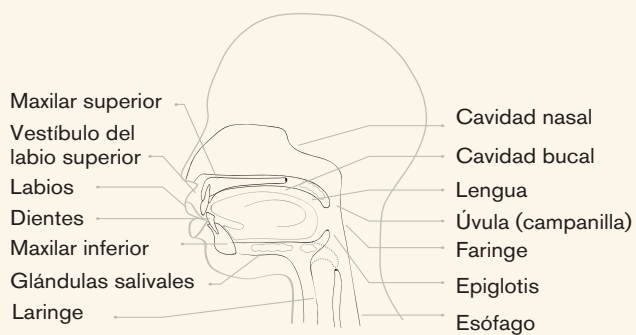
Corte inferior de la boca



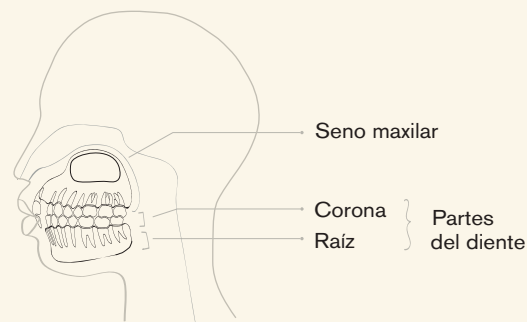
Tipos de dientes



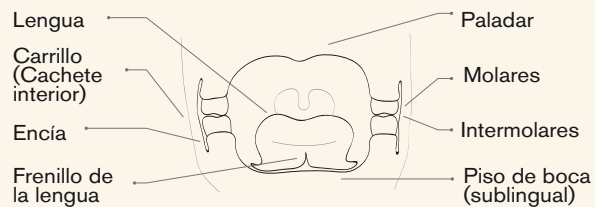
La boca por dentro



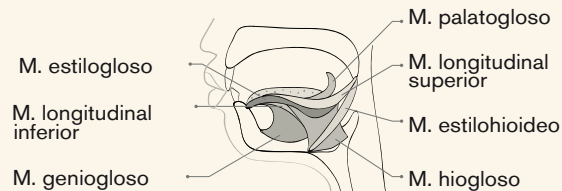
Corte sagital de la boca



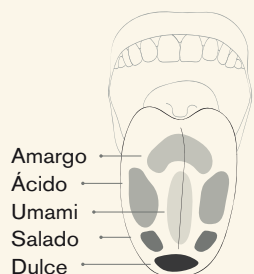
Detalles mordida



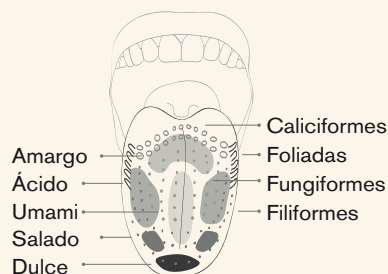
Corte frontal de la boca



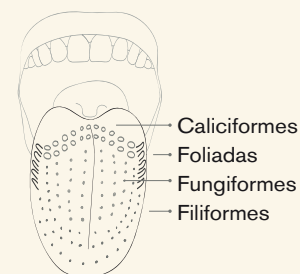
Músculos de la lengua



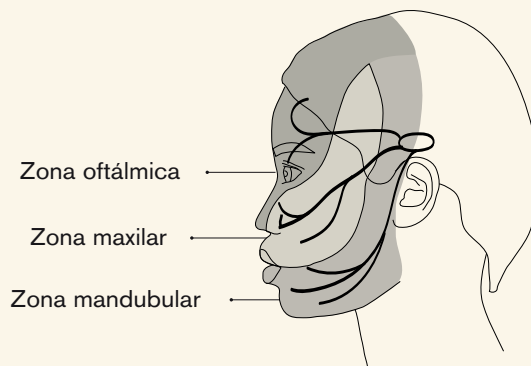
Gustos que detecta la lengua



Gustos y tipos de papilas gustativas



Tipos de papilas gustativas



Nervio trigémino

La función principal del nervio trigémino es la masticación. Al enervar los músculos relacionados con la apertura y cierre de la boca, la masticación (al igual que el habla y parcialmente la respiración) se relacionan con este nervio.

B. Ergonomía del comer y beber

a. Acciones intuitivas (recién nacidos)



Amamantar



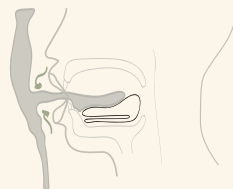
Mamadera

b. Acciones puntuales para aproximar alimento a la boca

Líquidos



Desde superficie



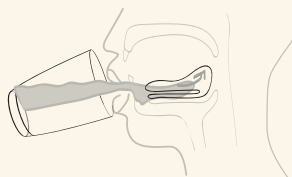
Desde chorro



Desde manos



Con sorbete



Desde vaso

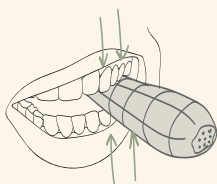


Con cuchara

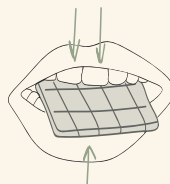
Morder



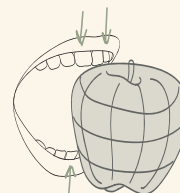
Unidimensional
semi-blando (grísín)



Unidimensional
duro (zanahoria)

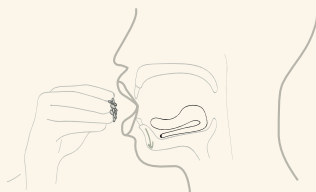


Bidimensional
semi-blando (galleta)



Tridimensional
duro (manzana)

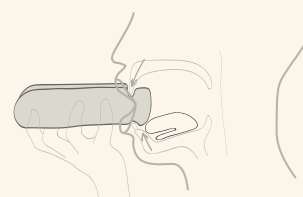
Sólidos



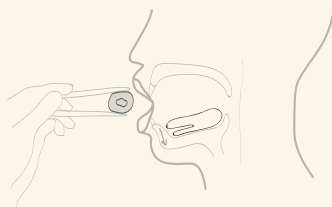
Pequeño



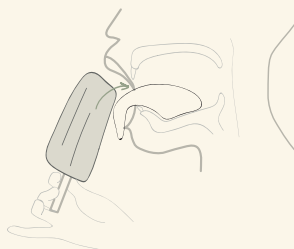
Mediano



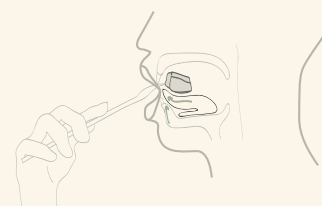
Grande



Con palillos



Con paleta

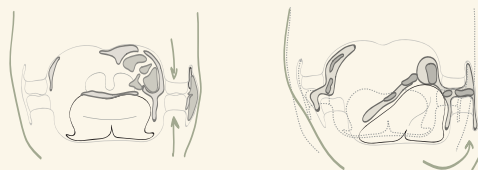


Con tenedor

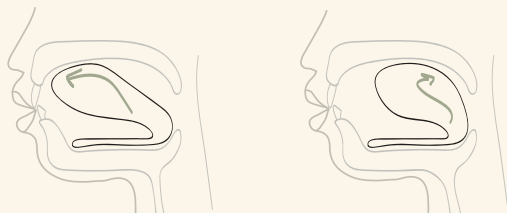
c. Acciones puntuales aprendidas que ocurren dentro de la boca



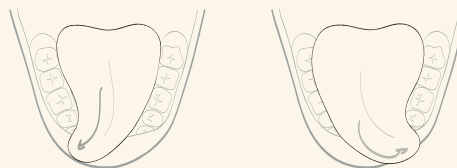
Salivar*



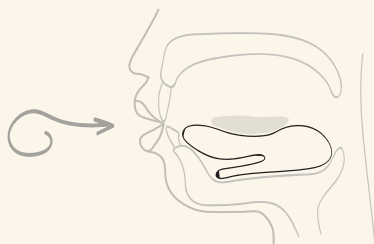
Masticar



Saborear



Relamer



Sorbetear

Líquidos



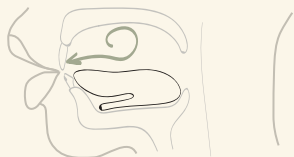
Sólidos



Tragar

*Fenómeno automático que acompaña la mayoría de las siguientes acciones.
Saliva generada en 1 minuto salivando: promedio 1,60ml.

d. Acciones que se relacionan con el comer (ocurren al salir de la boca)



Soplar



Exhalar



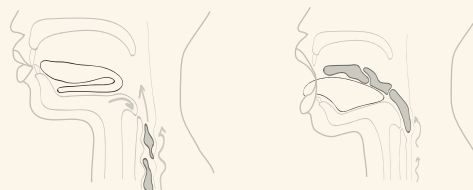
Eructar



Escupir



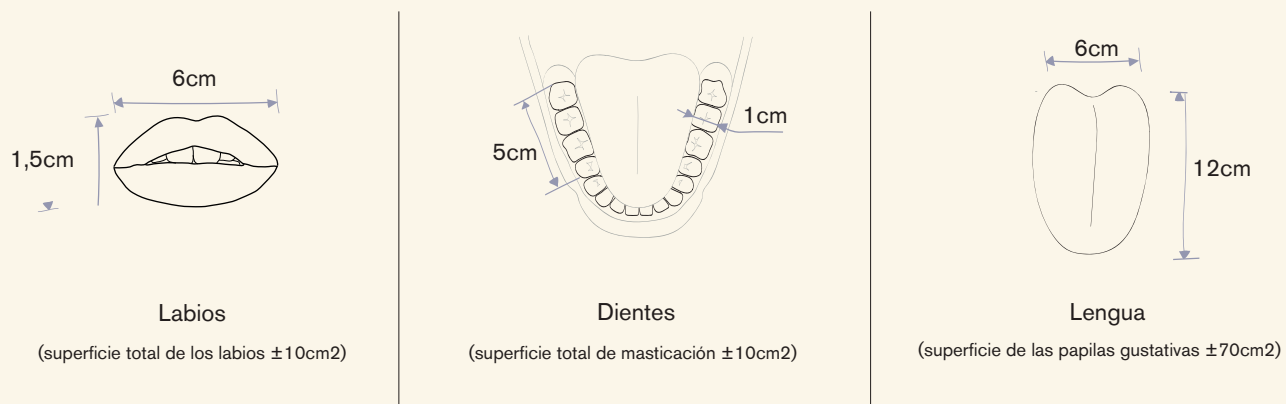
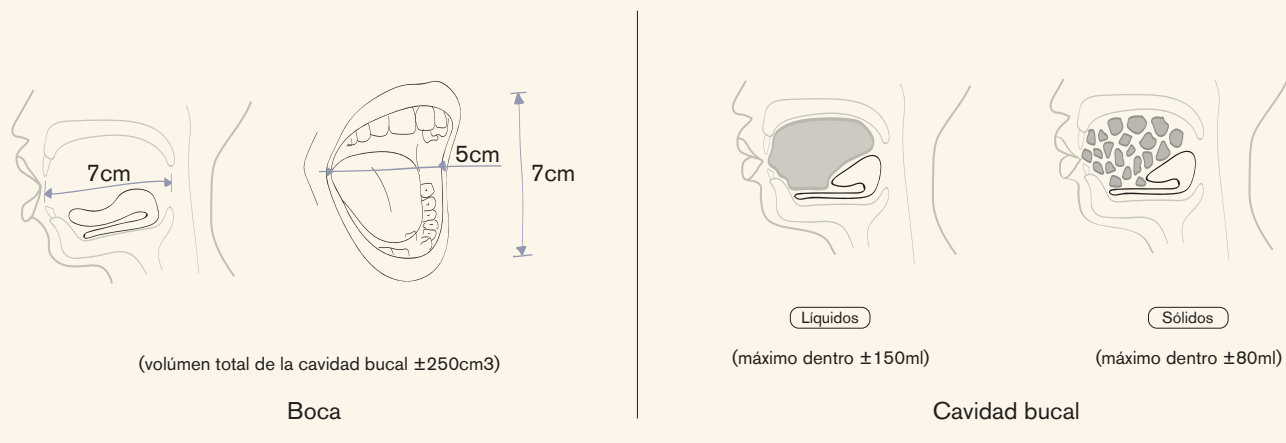
Regurgitar



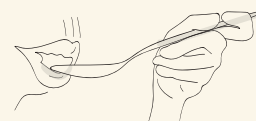
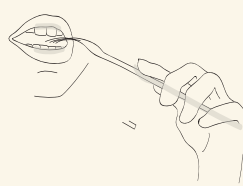
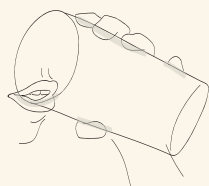
Vomitar

C. Métrica alimentaria

a. Tamaños y medidas de la boca

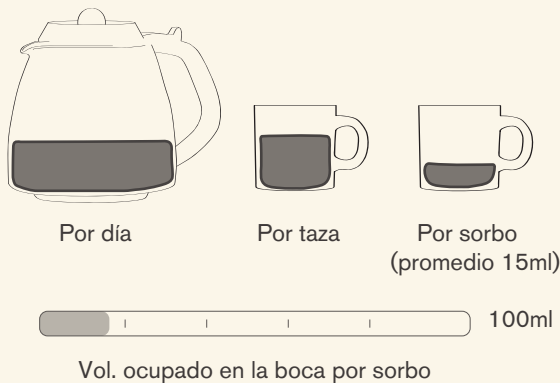


b. Relación de la boca con utensilios/vajilla

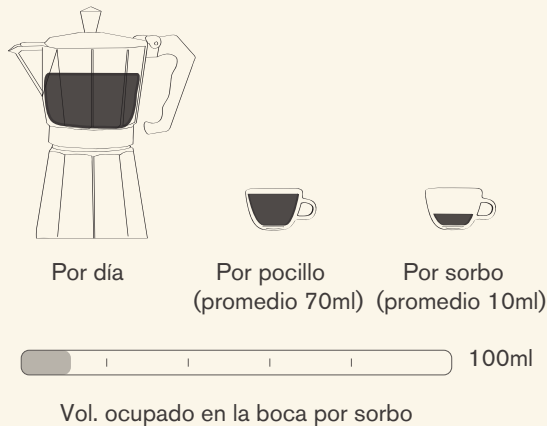


c. Ingesta de líquidos y sólidos (por día, sesión y acción)

Café americano



Café expresso



Vino



Cerveza



Agua



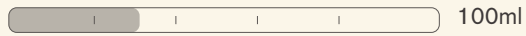
Por día



Por vaso

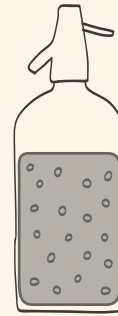


Por sorbo
(promedio 30ml)



Vol. ocupado en la boca por sorbo

Bebida gaseosa



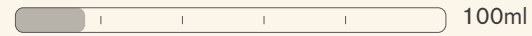
Por día



Por vaso



Por sorbo
(promedio 15ml)



Vol. ocupado en la boca por sorbo

Té



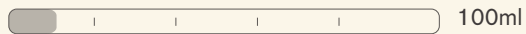
Por día



Por taza

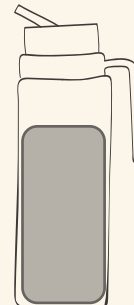


Por sorbo
(promedio 10ml)



Vol. ocupado en la boca por sorbo

Mate



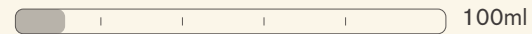
Por termo



Por "cebada"



Por chupada
(promedio 10ml)



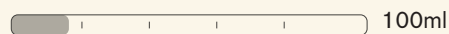
Vol. ocupado en la boca por chupada

Sopa



Por plato
(promedio 225ml)

Por cucharada
(promedio 15ml)



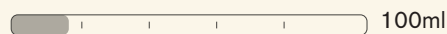
Vol. ocupado en la boca por cucharada

Risotto



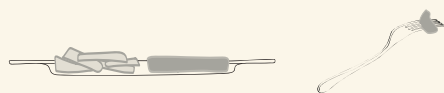
Por plato
(promedio 300ml)

Por bocado
(promedio 15ml)



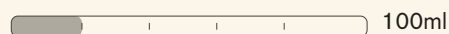
Vol. ocupado en la boca por bocado

Pescado con papas



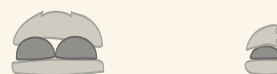
Por plato
(150ml de pescado,
200ml de papas fritas)

Por bocado
(promedio 20ml)



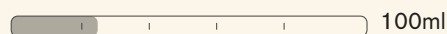
Vol. ocupado en la boca por bocado

Choripán



Por porción
(80ml de chorizo,
50ml de pan)

Por mordisco
(promedio 25ml)



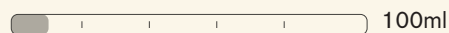
Vol. ocupado en la boca por mordisco

Chocolate



Por porción
(promedio 60ml)

Por mordisco
(promedio 10ml)



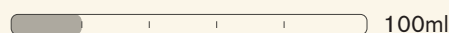
Vol. ocupado en la boca por mordisco

Manzana



Por porción
(promedio 120ml)

Por mordisco
(promedio 20ml)



Vol. ocupado en la boca por mordisco

Manos en la masa

¿Cómo se relaciona nuestro cuerpo con nuestras prácticas alimentarias? ¿Cómo interactúan la boca, las manos y el resto del cuerpo? Y sobre todo, ¿cómo se relacionan las manos y boca con la comida y la bebida? A la hora de comer, interactuamos con una variedad de elementos más allá de la comida, tanto externos (espacios, objetos, etc.) como propios (boca, nariz, ojos, manos, brazos, etc.). Es la boca la que gusta y degusta, la que disfruta y asquea, la que integra y facilita la ingesta, y mucho más. Son las manos las que nos sirven de nexo entre lo externo, la otredad, y nuestra propia presencia y existencia; es nuestra manera de palpar el mundo, literalmente. Y es el cuerpo en su totalidad que soporta la boca y sostiene las manos, mientras nos permite interactuar con otros, con el espacio, y con sus contenidos. ¡Manos a la obra!

Cocinar y comer con las manos implica dos aspectos (o acciones) distintos pero relacionados:

Mecánico: Son operaciones que permiten muchas acciones prácticas para preparar, disponer e ingerir la comida. Estas acciones permiten transformar el alimento de un estado a otro (p. ej. amasar), fraccionarlo (p. ej. separar la cantidad de pasta para poner en olla), moldearlo (p. ej. bolear una tortilla de maíz), reconfigurarlo (cortar cebolla en láminas), mezclarlo (p. ej. integrar insumos para una torta), ponerlo en escena (p. ej. emplatar), servirlo, brindarlo, y finalmente comerlo, y luego, limpiarse la boca con una servilleta.

Táctil/sensorial: La percepción del tacto permite reconocer ciertos aspectos del alimento (temperatura, densidad, textura, humedad, etc.) para tomar mejores decisiones en relación con su preparación e ingesta.

Configuraciones

Utilizar las manos en el acto de cocinar y comer requiere una habilidad motriz fina, una coordinación de movimientos y acciones que involucran músculos pequeños. A su vez, nuestra experiencia sensorial del tacto es producto de la integración de una compleja red de señales neuronales que ocurren en diferentes etapas del procesamiento de información en el cerebro. La integración fluida de estos dos aspectos de las manos hace que podamos realizar tantas tareas complejas de modo automático.



Configuraciones básicas de la mano (con los dedos como protagonistas)



Configuraciones básicas de la mano en su totalidad



Configuraciones básicas de las dos manos juntas

Repertorios

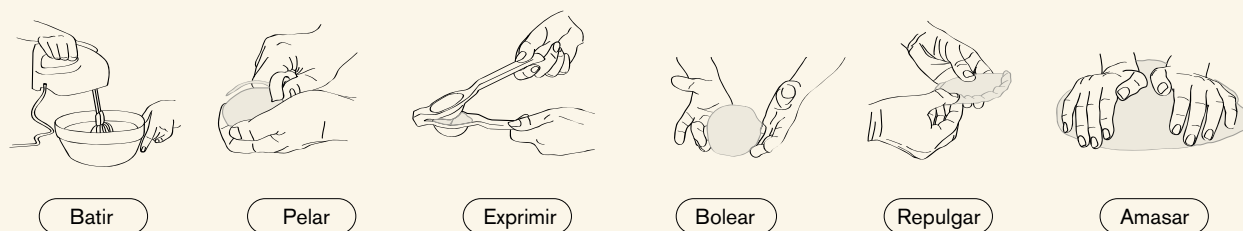
Hay una gran cantidad de prácticas con las manos para preparar la comida y luego comerla. Es tan vasto el repertorio de usos y costumbres como lo son y han sido las culturas a lo largo de la humanidad. En este punto, la idea es tan solo nombrar este hecho para poder abordarlo, sabiendo de su larga historia y contextos, y acercarlo a quienes se interesen por la GB con fines investigativos o recreativos. Un modo de ir acotando este universo de análisis es diferenciar entre los repertorios utilizados para la preparación de la comida, y los del comer. Sería muy interesante, una vez logrado un relevamiento suficientemente amplio de ambos, compararlos entre sí para buscar conexiones entre las diferencias y similitudes en las prácticas y valoraciones de las manualidades de cocinar y comer, pero por ahora, es solo una hipótesis.

Repertorios: para preparar comida

Es tan amplio el repertorio de prácticas manuales para la preparación de comida, que aquí apenas se hace mención de algunas categorías de análisis para visualizar esa diversidad. Podríamos considerar que la evolución de la humanidad se puede leer a través de su historia gastronómica, entendida como el conjunto de factores (tangibles e intangibles) que describen las transformaciones de la naturaleza hacia la cultura, como es el caso del tomate al ketchup. A diferencia de las prácticas manuales para comer, en la preparación de la comida inciden las tecnologías, ya que se trata de procesos de transformación del alimento desde su estado original hasta el deseado empleando recursos mecánicos, físicos y químicos; mientras que, en los procesos de comer, se trata de la apropiación corporal (y cultural) del objeto deseado.

Por un lado, podemos diferenciar las prácticas que sólo emplean las manos, de las que emplean interfaces entre las manos y los insumos que se van a transformar. En este contexto, consideramos tecnología a cualquier método, técnica o instrumento utilizado para operar sobre esas transformaciones; con lo cual, el uso de nuestras manos se puede considerar como la tecnología primaria, propiamente dicha. Las interfaces más primitivas incluyen aquellas usadas para fragmentar el alimento en pedazos más manejables (un animal entero en subpartes) y también para molerlo (sobre todo alimento vegetal). No es casual que estas dos operaciones tengan su correlato bucal, en los dientes incisivos y las muelas.

Una manera de ponderar la infinidad de transformaciones de los alimentos es un ejercicio de abstracción que propone que todos los procesos de transformación se pueden clasificar en tres grandes grupos: los procesos mecánicos, los físicos y los químicos. Estos tres tipos pueden funcionar de modo simple o complejo. Un ejemplo de un proceso simple es cortar una rodaja de pan empleando un recurso mecánico para reconfigurar el pedazo deseado. Un ejemplo de un proceso complejo es el caso de amasar pan, en donde los movimientos físicos de la masa generan calor, y esto fomenta la acción leudante a nivel químico. Este planteo simplificado sirve para promover la exploración proyectual, ayudando a abrirse a nuevas ideas al tener un mapa conceptual más completo de lo que está ocurriendo en las transformación de los alimentos.



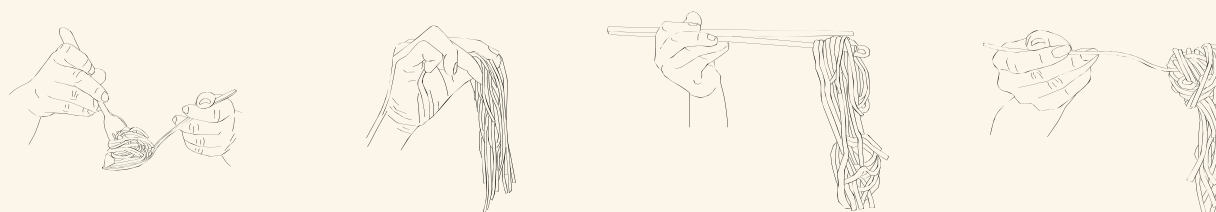
Ejemplos de uso directo e indirecto de las manos para la preparación de la comida

Repertorios: para comer

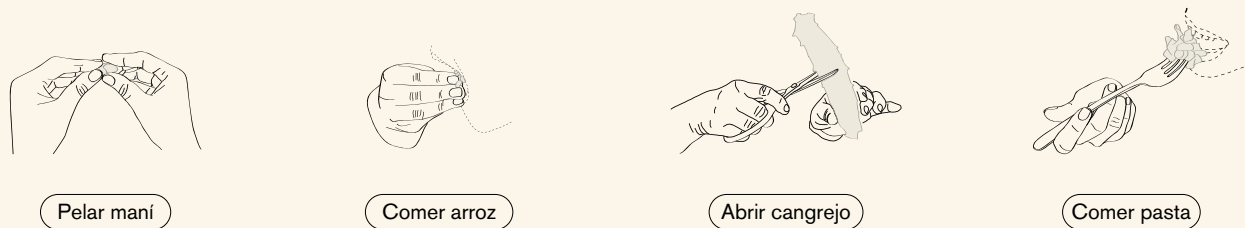
Para imaginar nuevos modos de uso de las manos en la alimentación, es necesario primero hacer un repaso de las acciones básicas ya existentes, para luego ir detectando sus posibles variaciones y combinaciones, lo que daría lugar a nuevas configuraciones que podemos hacer con las manos para acompañar las propuestas de la GB. Las situaciones ilustradas dentro de este repertorio tratan sobre todo de las maneras de comer y beber mayormente difundidas en Occidente. Por supuesto, existen muchísimas más variantes y posibilidades, dada la gran diversidad de culturas y costumbres, pero cabía mencionar este aspecto.



Las manos y la comida en la infancia



Las manos y la pasta



Pelar mani

Comer arroz

Abrir cangrejo

Comer pasta

Maneras de comer sin y con utensilios



Dedo



Mano



Manos



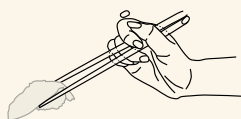
Tenedor



Tenedor y Cuchillo



Cuchara y Tenedor



Palillos



Cuchara



Escarbadientes



Pincho



Pinchos

Maneras de predisponer y comer sin y con utensilios



Solo boca



Mano



Manos



Gotero



Vaso



Vaso + Sorbete



Taza + Plato



Chopp



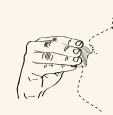
Botella



Hoja



Envase blando



Esferificado

Maneras de beber sin y con utensilios

Nuevos horizontes

Sobre la base de lo transitado en la fase investigativa mostrada en las páginas previas, surgen inquietudes que dan paso a nuevas ideas para llevar a la GB. Es muy amplio todo lo que sugiere esta exploración; se trata, literalmente, de “leer las manos”, haciendo una analogía con esta práctica adivinatoria. Un recorrido por las manos nos lleva a reconocer la relación de sus partes con el todo: podemos estudiar, por separado, su anatomía y ergonomía, y detenernos en las uñas, los dedos, las yemas, la palma y el dorso, y demás elementos. Desde esa lectura, podemos entender la mano como una forma íntegra, como cuando se usa abierta como paleta para nadar o cerrada como puño para golpear. O también podemos entenderla a través de sus partes constitutivas más finas, como cuando sacamos una astilla con las uñas de manera precisa y coordinada. La destreza fina es posible gracias a que tenemos un pulgar oponible, que puede coordinarse con los otros cuatro dedos. Estas capacidades mecánicas combinadas con las táctiles nos permiten desempeñar funciones de las más variadas; esto es, de hecho, uno de los rasgos que nos caracteriza como especie.

Desde una mirada morfológica, también podemos ver la mano como un ejemplo de forma, configuración y estructura, todo en una. La forma de la mano puede variar según nuestro deseo, la configuración de la mano es definida por su palma central y los cinco dedos que nacen de ahí, y la estructura de la mano es definida por la compleja red de huesos y músculos, integrada por los tendones y ligamentos.

De las puertas de entrada que hemos explorado para imaginar nuevas posibilidades de las manos en relación con lo alimentario, tanto su preparación como su ingesta, las que han quedado en el tintero son tres: traducciones tecnológicas, resignificaciones y manos en la boca.

De la primera (traducciones tecnológicas) basta reconocer que la mayoría de las tecnologías que la humanidad ha desarrollado se basa en capacidades superadoras de actividades que el cuerpo humano podría hacer, aún hipotéticamente. Casi toda tecnología, por no decir toda, trata de mejorar las capacidades del cuerpo y de la mente humana. En este sentido, sería interesante revisar las capacidades tecnológicas alimentarias en detalle y ver su correlato manual como estrategia para detectar oportunidades inversas. Es decir, en vez de ir desde lo manual hacia lo tecnológico, hacer al revés, una especie de manualización, o, como dice un amigo catalán, “manual thinking”.

La resignificación de usos y costumbres es un camino lógico para reconocer y entender pautas conformadas por factores de diversos tipos que, muchas veces, colaboran entre sí, sobre todo los culturales y los geográficos. Una forma de resignificar es la hibridación, a causa de movimientos migratorios, exploraciones (con o sin rasgos colonizadores), y también por causas azarosas o accidentales. En el mundo gastronómico (más bien culinario) a veces se le llama fusión a estos fenómenos de mixturas en los que se llevan a cabo nuevas recetas comestibles. Pero también se pueden entender las fusiones como transformaciones de los usos y costumbres, en este caso, en relación con las manos. Lo que se entiende como “buenas prácticas” es tan relativo como

las recetas: una ofensa en un contexto resulta ser un halago en otro, y viceversa. La idea es tomar conciencia de estos constructos sociales, y reconocerse como cómplice, rebelde o cualquier lugar en el medio, a los fines de entender por qué las cosas son como son. Esto implica entender mejor conceptos que a veces se confunden, como fusión y fisión, o bien, trans, inter o multi disciplina.

Otro factor con gran incidencia en la historia alimentaria ha sido el sanitario: muchos de los usos y costumbres son resultado de las pautas consideradas más higiénicas en relación con la salud.

Por último, meter las manos en la boca quizás sea una especie de nueva frontera, ya que no es una práctica muy frecuente. Claro que chuparse los dedos siempre se hizo, y con gusto, como un modo de aprovechar hasta la última gota o miga, y también como gesto de disfrute total. También nos puede haber tocado meter los dedos hasta la parte posterior de la lengua para provocar el vómito, instancia no muy agradable, pero a veces necesaria. Fuera de estas situaciones, y una que otra vez que usemos las manos para limpiar o liberar algo trabado entre los dientes, no es algo que habitualmente hagamos. Quizás se descubran nuevas técnicas para combinar acciones de los dedos con el alimento en boca, sea frotando la lengua o las encías, aplicando presión al estilo de la digitopuntura, descubriendo zonas, como en la reflexología, u otras operaciones que combinen los efectos de estas acciones con la comida cómplice. Algo interesante seguramente surja en el camino...

Sobremesa

Campos de Gastronomía y otras aperturas

por Jeffrey Swartz

A pesar de su próspera presencia en los medios, las múltiples tipologías de consumidores y los regímenes dietéticos contrastantes, todo lo cual debería apuntar hacia un punto de inflexión gastronómico, la comida contemporánea parece estar sobre una base insegura. Se puede investigar como una ciencia, o como una forma reconocida de “estudios”, y algunos de nosotros hemos seguido su surgimiento como una categoría de “diseño” durante la mayor parte de este siglo. Sin embargo, poco de esto alivia sus luchas por emerger como un campo de pleno derecho, capaz de presentar un consenso suficiente con respecto a sus preguntas más pertinentes, que luego serían la base para un diálogo crítico coherente.

Una consecuencia de esta dispersión, de esta lucha por la conmensurabilidad, es que el énfasis está constantemente fuera de foco; amargamos el dulce mientras endulzamos el resto. Como la comida es uno de nuestros mayores placeres potenciales, contemplarla y “practicarla” debería darnos algún tipo de satisfacción correspondiente, pero no es así. Vivimos en una época que se apresura a despotricar sobre fijaciones secundarias mientras se sobrevalora la mediocridad central. Aquí es interesante observar los sistemas populares de evaluación de restaurantes, como TripAdvisor, donde los restaurantes familiares

formulaicos califican alto porque las familias formulaicas los califican de esa manera (lo mismo ocurre con cualquier restaurante temático y su clientela objetivo). Las valoraciones positivas de los restaurantes se han convertido en una forma de auto corroboración, en la que los críticos se halagan a sí mismos. Luego, cuando se cumple un cierto conjunto de condiciones (como cuando sabemos que nunca volveremos), optamos por quejarnos como el demonio, quisquillosos con todo. La forma en que se eligen estas batallas muestra cómo el entusiasmo culinario, como la ira alimentaria, se han vuelto poco fiables.

Quizás, considerando la complejidad de la comida, estemos pidiendo demasiado. Un compromiso integral con la comida va mucho más allá de lo que la mayoría de nosotros somos capaces de manejar. Incluso tomado como un esfuerzo colectivo, la suma total sigue siendo irregular (la mayoría de los “expertos” en alimentos lo niegan, ya que la realidad amenaza su estatus). ¿Quién está preparado para considerar las especies vivas de animales y plantas y otros elementos de los que obtenemos alimentos; su producción, cosecha y procesamiento; sus múltiples capas de elaboración, desde la extrema sencillez hasta la alta gastronomía y las milenarias técnicas esotéricas que involucran procesos de varios años; entonces todo lo que implica el consumo

mismo, incluidas las cuestiones fisiológicas? ¿Quién tiene una respuesta a la pregunta crucial de por qué entre el 15 y el 20% de la población mundial está desnutrida o se muere de hambre? ¿O el tema desconcertante de porcentajes similares de obesidad? Habría que abordar el vasto aparato tecnocientífico dedicado a cada etapa de su existencia (incluida su aparición residual en forma de aguas cloacales). Luego estaría su historia, el enfoque antropológico, su compleja etnografía. Todos los problemas éticos a los que podría dar lugar, desde comer otras especies animales hasta las muchas caras "perversas" de la insostenibilidad. Todo lo cual se cruzaría con sus significados culturales, folklóricos y dominios imaginarios. Nada de esto podría entenderse sin explorar sus economías políticas, que corroboran cómo la injusticia está ligada a la comida a cada paso del camino. ¿Quién está preparado para enfrentarse a la comida, abordando sus detalles más exquisitos, mientras mantiene todas estas facetas activadas para seguir con su compromiso intelectual?

Un argumento contrastante sería que hemos requerido muy poco de la comida, que hemos sido rápidos en darle un pase libre. Este es el riesgo que acompaña a todas las cosas que ofrecen una solución rápida incluso en su estado más inadecuado, de las cuales la comida es el principal ejemplo. Los alimentos de casi cualquier calidad responden adecuadamente y casi siempre a las necesidades alimentarias. Dado que un estómago vacío puede provocar ataques de hambre, ya que el azúcar en la sangre baja, e incluso los factores psicológicos pueden provocar la ansiedad del hambre, los humanos agradecen cualquier cosa que pueda atenuar la sensación incómoda.

Aguardar por algo de mejor calidad en lugar de saciar nuestros dolores con las primeras opciones disponibles: ese es un nivel de disciplina que todos admiramos, pero que pocos de nosotros somos capaces de practicar. La idea de picar comida chatarra antes de salir a comer caro tiene su lógica, ya que así eximimos a la gastronomía de primera de tener que mitigar el malestar físico del estómago vacío, como si tal instrumentalidad estuviera de algún modo por debajo de su función.

El impulso de saciedad (tanto físico como psicológico) es el punto ciego más importante en los debates alimentarios contemporáneos. Gran parte de la ansiedad y el descontento asociados con la comida se derivan de esta tensión, ya que constantemente encontramos razones éticas, de salud y de estilo de vida para no estar satisfechos con las soluciones más a mano. Tantas elecciones se estructuran a través de la negación, al optar por no comer o beber esto o aquello, mientras construimos a nuestro alrededor una jaula de negación. Esto termina siendo insostenible, ya que nos encontramos sintiéndonos culpables por romper las reglas que nos hemos impuesto. Cada uno tiene su propia manera de lidiar con esto.

En mi caso, dejé de beber hace una década, me hice vegetariano a principios de 2021, compro una cesta semanal de frutas y verduras de un agricultor orgánico local, pero todavía tomo una bebida alcohólica ocasional, un poco de cordero o pollo, y la mayor parte de lo que como ha sido tocado por pesticidas, insecticidas o algún tipo de proceso químico. La excepcionalidad y la incoherencia son parte de mi sistema dietético.

La salida de este laberinto podría ser tan simple como seguir un hilo que nos hemos trazado, con el fin que elijamos. Imponer un camino estricto pero necesariamente arbitrario que de alguna manera conduce a algún tipo de resolución. Recientemente participé en una publicación¹ sobre un proyecto del artista Joseph Beuys, al que puso el nombre de un pueblo cercano a Barcelona, Manresa. En su acción original de 1966, Beuys tomó a Manresa como la ciudad a la que fue el fundador jesuita Ignacio de Loyola después de recuperarse de sus heridas de guerra a principios del siglo XVI; Ignacio a su vez le interesó como autor de los Ejercicios Espirituales, que fueron escritos allí. Beuys trazó un paralelismo con sus propias heridas de guerra y en su propio tiempo, entre la configuración de un camino estructurado hacia la espiritualidad que cualquier individuo podría emprender, y su propio proyecto para reconstruir tanto el arte como lo que significaba ser un artista, ante el colapso moral de la civilización occidental tras la Segunda Guerra Mundial. Cada caso, por supuesto, implicó su propia forma de analizar el lenguaje, sugerir protocolos, rastrear gestos y establecer nuevos significados simbólicos para acciones y objetos. Cada camino y proceso enfatizó de manera diferente, al igual que las consecuencias deseadas (percepción, trascendencia, así como la responsabilidad personal radical) caracterizaron cada época respectiva. Si los Ejercicios Espirituales reformulan el medievalismo místico para el hombre moderno, Beuys, a su vez, replantea el arte moderno con la idea de rehacer la cultura y la humanidad para el mundo contemporáneo.

Ojalá el símil con la Gastronomía Bucal, con su voluntad no sólo de resituar la comida y el co-

mer, sino de remodelarlos a través de acciones, mecanismos y ejercicios centrados en la boca, no sea demasiado exagerado. Tomadas de cierta manera, estas técnicas y contemplaciones, en y a través de la boca, son reconstituyentes, o al menos tienen el potencial de serlo. Todo proyecto (re)fundacional, como ciertamente lo es el de Reissig, combina precisión y minuciosidad con incursiones especulativas y ganas de jugar. La creación de prototipos sofisticados (y no solo en la práctica del diseño) tiende a hacer esto, emparejando el rigor con la conjetura. Ningún sistema verdaderamente ambicioso se trata simplemente de mejorar la destreza, tensar los músculos o reafirmar las vías neuronales, como la forma en que los músicos ejecutan escalas y riffs en la práctica repetida. Todo tiene que llevar a alguna parte.

Para estar seguros, esta gastronomía que tiene que ver con la boca también tiene que ver con todo lo que está al alcance de la gastronomía, incluido nuestro propio bienestar. En todo caso, puesto que por algún lado hay que empezar, ¿por qué no centrarnos en lo que no sólo es obvio, sino que, contradictoriamente, ha sido sistemáticamente ignorado en el pensamiento gastronómico?

Por si no bastara (como bien lo plantea Reissig) que la boca localice la comunicación y la respiración, además de sus múltiples funciones expresivas (como en el acto amoroso), en esta propuesta se le hace asumir cada vez más tareas y cada vez más arduas, concebido como un verdadero laboratorio culinario, un lugar de brebaje. En lugar de aliviar la boca de algunos de estos deberes múltiples y a menudo conflictivos, externalizándolos por así decirlo, Gastronomía Bucal lo

trae todo de vuelta a casa, cargando la oralidad con un esfuerzo irrevocable e innegablemente ambicioso. Los biólogos evolutivos nos recuerdan que la evolución avanza hacia la generalización, la especialización y la redundancia; la boca responde claramente a la condición de poder aprovechar al máximo su multifuncionalidad y versatilidad.

Como hemos dicho, y como cualquiera que trabaje críticamente en el nexo de la comida reconocerá, la gastronomía y la alimentación aún tienen que fusionarse en algo parecido a un campo. Todavía no es posible atender este defecto a través de sistemas integrales que entrecruzan múltiples facetas, capas y dimensiones. La síntesis global y holística es aún menos viable, ya que las condiciones contemporáneas la condenan al fracaso; solo parecería vanidoso y prematuro. Los campos se convierten en lo que son en virtud del consenso y los términos de comprensión ganados con esfuerzo. Es necesario que cobren protagonismo narrativas contundentes, que nos atraigan no sólo por sus ideas, sino por su capacidad de seducción literaria y estética. Incluso los valores atípicos y la disidencia encajan perfectamente en la cuadrícula. Con campos, se pueden tener conversaciones. La existencia, como hemos argumentado, de la categoría de “estudios alimentarios” no altera esto, ya que sigue siendo, después de décadas, más como un cajón de sastre conveniente (es decir, para académicos), sin acuerdo sobre los temas claves de debate.

Surgen nuevas disciplinas de pensamiento y práctica, a menudo de forma divisiva, en momentos específicos de la historia. En momentos fundacionales, como ocurre cuando un descubrimiento científico radicaliza la norma. En mo-

mentos de transición, que probablemente sea el caso de la alimentación en nuestros días. Y un tercer caso implicaría confrontaciones ideológicas, cuyas consecuencias suelen ser sectarias e intelectualmente empobrecedoras. Dado que la comida está en transición, porque su viejo mundo está muriendo y, para tomar prestado de Gramsci, su nuevo mundo lucha por nacer, este es un momento de escaramuzas e incursiones fronterizas con muchas intrigas a puerta cerrada. Las líneas están débilmente trazadas, en todo caso, y los términos aún no se han acordado. La duda, la desconfianza e incluso la paranoia alimentan innumerables refriegas, pocas de las cuales constituyen batallas de gran trascendencia. Cualquier lucha con más señuelos que objetivos vivos, más patos de madera que pájaros reales, no es una gran lucha en absoluto. No debe sorprendernos ver innumerables intentos de aprovechar el desorden gastronómico para beneficio personal, profesional y económico.

Hace más de una década escribí un texto en el que argumentaba que la “gastronomía crítica” no existía, ni como una categoría de estudio reconocida, ni siquiera como un término² comúnmente manejable. La premisa era que, como rasgo fundamental de la materialidad contemporánea y de la imaginación humana, la comida era un tema ideal para el discurso crítico. La comida es potencialmente reveladora de una multiplicidad de ideologías de distorsión, control y dominación; así como somos conscientes, aunque sea intuitivamente, al escuchar nuestra propia desafección, que la comida y la gastronomía se han desactivado como vehículos de transformación individual y colectiva. La carencia persistente de una gastronomía crítica señala la victoria incontestable de una maquinaria

culinaria, gastronómica y alimentaria que todo lo consume, impidiendo todo lo que se acerque a los modos de pensamiento y acción emancipadores. Los términos de esta derrota prevalecen en el presente. Como ya hemos sugerido, debido a que la comida nos mantiene vivos, y que nos hemos convencido de que nos une a la familia y la comunidad, llena nuestros sentidos y nos seduce como realidad material y estética, juega un papel importante en cegarnos a las causas y consecuencias de su condición de hundimiento³.

El hecho de que no exista la gastronomía crítica, que sólo un reducido grupo de personas esté remotamente interesado en tal cosa, sería en sí mismo una de las principales preocupaciones de cualquier gastronomía crítica. Lo más probable es que la única forma de analizar, desarticular y rehacer el bombo publicitario de la comida y el comer sería situarnos relativamente cerca de los partidarios radicales que rebotan y cantan en las innumerables populares del fanatismo gastronómico. Tendríamos que acercarnos, como observadores participativos, como lo haría un etnólogo de la vida contemporánea. Mientras la fanfarria que lo acompaña sigue silenciando las preguntas difíciles que tendría que abordar un enfoque crítico de la gastronomía, lo menos que podemos hacer es insistir en que permanezcan sobre la mesa, o mejor aún, en boca, para ir masticándolo, literal y figurativamente, como la Gastronomía Bucal nos propone.

1. Joseph Beuys: Manresa, A Spiritual Geography, Pilar Parcerisas (ed.), Barcelona: Tenov, 2021. Traducción al inglés de Jeffrey Swartz.

2. Jeffrey Swartz, "A Host for Critical Gastronomy: Martí Guixé's Food Designing", en Martí Guixé Food Designing, Mantova: Corraini, 2010.

3. En buena parte todavía sigue igual, con proyectos como Gastronomía Bucal, y alguna incursión pionera más, destacando como excepciones aisladas. Veánse Martí Guixé, Transition Menu: Reviewing Creative Gastronomy, Mantova: Corraini, 2013; Michael Symons, Meals Matter: A Radical Economics Through Gastronomy, New York: Columbia University Press, 2020.

Estudio visual de la boca gastronómica

Como complemento a los dibujos y diagramas ilustrando el funcionamiento de la boca, y otras partes del cuerpo, involucradas en nuestras prácticas alimentarias personales, se ofrece un acercamiento visual a la boca por medio de un recorrido fotográfico. Esta óptica se posa y acerca a los distintos gestos e instancias que la boca gastronómica ejerce y practica a diario u ocasionalmente, pero siempre dispuesta y adaptable a las circunstancias.

Índice

vista frontal boca	161
vista lateral boca	162
vista frontal labios	163
secuencia manzana	164
secuencia banana	165
variaciones con arroz	166
variaciones con agua	167
secuencia helado	168
secuencia chupetín	169
secuencia chicle	170























Referencias



Sobre el autor

Pedro Reissig nació en Buenos Aires, Argentina, en 1961. Se formó como arquitecto en NYC, donde se crió, y luego se doctoró en diseño en la Universidad de Buenos Aires cuando regresó a la Argentina en 1991. Como emprendedor, creó las empresas Nudo Design, Vacavaliente y la Agencia deMorfa. Sus diseños han alcanzado reconocimiento internacional, y se han exhibido en espacios culturales y comerciales, desde el MoMA Store de NYC hasta el Mori Art Museum de Japón. En cuanto al Food Design, es investigador de la Universidad de Buenos Aires y profesor visitante en la Universidad de Ciencias Gastronómicas en Pollenzo, Italia, además de colaborar con distintas instituciones culturales y académicas en diversos países.

Los contenidos de su trabajo académico están en www.fdx.org, los profesionales, en www.demorfa.com, y los sociales, en www.lafooddesign.org. Es coautor del primer libro sobre FD en español, y autor de diversas publicaciones sobre morfología alimentaria y ergonomía alimentaria, además de gastronomía bucal. Es cofundador de la Red Latinoamericana de Diseño y Alimentos, y la Revista Latinoamericana de Food Design: comes lo que eres.

Sobre los y las colaboradores/as

Matilde Lombardi nació en Montevideo, Uruguay, en 1972. Su formación como diseñadora textil la llevó a transitar instancias académicas y distintos espacios en la industria, el espectáculo y la gestión. Desde la creación de Materiateca viva en 2013 y la fundación de Cultura Food Design, ha logrado unir los dos mundos que la inspiran: los materiales y el alimento. Su trabajo incipiente como artista (Bocados Visuales) le ha dado la posibilidad de exponer en distintos ámbitos académicos, culturales y artísticos de América y Europa.

Antonella Caruso nació en Buenos Aires, Argentina, en 1991. Criada nómade entre hoteles y restaurantes en distintas provincias de Argentina por el trabajo gastronómico de sus padres, su primera aproximación a la cocina fue a los 12 años. Exceptuando un periodo de rebeldía entre los 18 y los 23 años, donde estudió música, desde 2016 participa en equipos de cocina de algunos de los mejores restaurantes de Latam, además de haber cofundado otros.

Federico Levín nació en Rosario, Argentina, en 1982. Es escritor de novelas, cuentos, ensayos, cuentos infantiles, canciones, guiones de cine, podcasts y series de TV. Ha dado talleres inverosímiles, como uno para “dejar de fumar escribiendo”. Cocina diariamente desde hace años, y trabaja en el cruce de la escritura y la gastronomía sin demasiadas certezas.

Jeffrey Swartz nació en Vancouver, Canadá, en 1959. Residente en Barcelona desde 1987, es crítico y comisario de arte y diseño, y actualmente es profesor de historia y teoría del arte y el diseño en las escuelas universitarias EINA y ESDi (España), y Emily Carr University of Art and Design (Vancouver). Es coautor de “Barcelona: Eating and Drinking”, publicado por Time Out en 2002, y ha impartido asignaturas sobre la política alimentaria, la alta gastronomía y la comida en el arte. También investiga y publica sobre la relación entre el arte, el urbanismo y los movimientos políticos radicales.

La Red Latinoamericana de Diseño y Alimentos (www.lafooddesign.org) es el espacio donde se ha ido gestando, desde su fundación en Montevideo, en 2013, la comprensión de los sentidos, los propósitos y el alcance que tiene DyA, los cuales se proponen en dos dimensiones complementarias: la específica y la general, que se describen a continuación.

DyA se refiere a toda acción que mejore nuestra relación con la comida/alimentos en diversas instancias, sentidos y escalas, a nivel personal o colectivo, y en contexto de los ecosistemas alimentarios compuestos por productos y materiales comestibles, espacios, territorios, tecnologías, experiencias, procesos y prácticas, tangibles e intangibles. DyA utiliza los recursos del diseño para entender, envisionar y participar mejor de los sentidos del cuidado y la salud de estos ecosistemas, para el bien de todas y todos los seres vivos del mismísimo planeta que nos aloja.

DyA es una manera de estar e interactuar con los ecosistemas alimentarios, de repensarnos como decisores activos, cómplices y cuidadores de la transversalidad alimentaria, desde nuestras prácticas individuales y cotidianas, las de nuestros oficios, o desde las sociales, y en el tiempo. Estas ponen en perspectiva tantas voces, conocimientos y sabidurías necesarias para mejorar los contextos alimentarios desde sus orígenes y en su totalidad. DyA es una comunidad que busca cuidar LA VIDA desde los senti-pens-actuares del diseño que transitan los pluriversos alimentarios.

Publicaciones del autor relativos al tema

Reissig, P. (2014-2022), "*Morfología Alimentaria: generación, transformación y lectura de alimentos*". En Actas del XXXVI Jornadas de Investigación SI + Categorías. SI, FADU, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ISBN: 978-9974-8752-0-3.

_____ (2015-2022), "*Bienvenidos al Food Design: un compendio de referencia*". Publicado por el Núcleo de Diseño y Alimentos, IEH, FADU, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ISBN: 978-9974-8575-4-4.

_____ (2022), "*Ergonomía Alimentaria: boca, manos y cuerpo*". Publicado por el Núcleo de Diseño y Alimentos, IEH, FADU, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ISBN: 978-987-88-6321-4.

_____ (2021), "*Sopa de Letras: hacia la apropiación social del lenguaje alimentario*". En Actas del XXXV Jornadas de Investigación SI + Palabras Claves. SI, FADU, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ISSN: 2796-7905.

Reissig, P. y Lebendiker, A. (2019), "*Food Design: hacia la innovación sustentable*". Para el Ministerio de Ciencia y Tecnología de la Nación, + BID, Argentina. ISBN: 978-987-86-2327-6.

Publicaciones de consulta

Fizman, S. y Tárrega, A., compiladores. (2020, agosto), *The Contribution of Food Oral Processing*, Suiza, Mdpi AG. ISBN-13: 978-3039368341.

Chen, J. y Engelen, L. (2012), *Food Oral Processing: Fundamentals of Eating and Sensory Perception*, Reino Unido, Wiley-Blackwell. ISBN-13: 978-1444330120.

Sicard, A. y Bonilla, N. (2016, octubre), "¡Que Asco! una dimensión propuesta desde el diseño para pensar al interior del food design", en *Memorias del 4to Encuentro Latinoamericano de Food Design*. Ensenada, México. Publicado por redLaFD ISBN: 978-9974-8575-5-1.

Revista Latinoamericana de Food Design. Número 3, (2022, octubre), Publicado por el Núcleo de Diseño y Alimentos, FADU, UBA + UTM, Medellín, Colombia + Red Latinoamericana de Food Design. Editores: Urdinola, D., Reissig, P., y Sicard, A. ISSN: 2718- 6814.

Lectura recomendada

Bullipedia: Productos no elaborados. Qué son, clasificaciones y categorías (Volumen I y II). publicado por ElBullifoundation. España. 2019

Experimenta: Food Design. Revista Nu. 67/68, España. 2014

Food Design XL. Sonja Stummerer and Martin Hablesreiter. Springer Wien, NY. 2010

Food Designing. Martí Guixé. Corraini Edizioni, Italia. 2010

Food Mood. Stefano Maffei and Barbara Parini, Electa Edizione. Milán. 2011

Leonardo's Kitchen Notebooks: Leonardo da Vinci's notes on cookery and table etiquette. Compiled by S. & J. Routh, Edited by Collins, English publication, UK. 1987

Slow Food Nation. Carlo Petrini. Slow Food International, Torino, Italia. 2013

The Botany of Desire: a plant's-eye view of the world. Michael Pollan, Random House Publishers, USA. 2001

The Physiology of Taste: or meditations on transcendental gastronomy. Jean-Anthelme Brillat-Savarin. Original manuscript 1825. Published by Alfred A. Knopf, NY. 2009

Algunas obras de literatura para acompañar

Comí. Martín Caparros, Anagrama, España. 2013

The Art of Hunger. Paul Auster, Penguin Books, USA. 1997



Lengua empanizada
con tomate, pepinillo y mayonesa
Serie "Lenguas Vivas 2022"

La belleza está en el ojo de quien mira ...
como así también, en la boca de quien come.

La Gastronomía Bucal es un concepto original, nacido del interés por redescubrir y revalorizar la boca, con un espíritu de autoempoderamiento, en un mundo avasallado por estímulos y referencias externas. La GB puede definirse como "cocinar" en la boca por medio de pasos deliberados y secuenciales. La GB ocurre cuando usamos la boca para modificar al alimento e interactuar con él para sentir y descubrir su esencia a través de sus aproximaciones y transformaciones en boca como una experiencia significativa en sí, como un acto creativo y creador. Esta se basa en tres principios básicos para una buena relación gastronómica: alimentos de calidad, poca cantidad, y conectarse con uno mismo y con la comida durante la ingesta.

Hay un antes y un después de la Gastronomía Bucal: comer una galletita sin usar los dientes, dejar que se disuelva y se funda con la saliva para disfrutar de su sabor más intensamente y durante más tiempo que si solo se masticara y se tragara... Nuestra idea de comer se basa en morder y masticar, ya que, históricamente, el alimento solía ser más hostil y desafiante. Con el desarrollo de la cultura, muchas de las cosas que comemos ni siquiera requieren masticación, pero la inercia es fuerte y, sumada a la ansiedad contemporánea, hizo que nos convirtiéramos más bien en devoradores, en vez de exploradores y disfrutadores gastronómicos. Entonces, quizás cabe repensarnos: ¿realmente somos lo que comemos? o ¿comemos lo que somos? O quizás es un proceso dialéctico, que nos permitirá dilucidar y encontrar el equilibrio que necesitamos y buscamos ...

ISBN 978-987-88-1014-0



9 789878 810140