



Gastronomía Bucal

(mouth gastronomy)



Pedro Reissig

Núcleo Diseño y Alimentos, IEH, FADU
Universidad de Buenos Aires

© 2022, ISBN 978-987-88-1014-0

Gastronomía Bucal

Pedro Reissig

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

© Septiembre 2022 Pedro Reissig | www.fdxo.org | www.demorfa.com | @gastronomiabucal
ISBN: ISBN 978-987-88-1014-0

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

Índice

Abriendo Grande

- Marco general
- Explorando la boca
- Prácticas y procesos del comer
- La salud en boca

Laboratorio de Bocas

- Gimnasia bucal
- Prácticas bucales
- De-gustaciones
- Estrategias

Bocatario

- Saladas
- Dulces
- Bebidas

Diga-ahh

- Anatomía alimentaria
- Ergonomía del comer y del beber
- Métrica alimentaria

Manos en la masa

- Configuraciones
- Repertorios
- Nuevos horizontes

Reflexiones

Referencias y créditos

Resumen

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

...

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 y personal, 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, conocer aspectos de la historia natural nos ayuda a darles más sentido a nuestras construcciones culturales, como es el caso de la gastronomía.

Esta exploración de la comida y el comer lleva directamente a reencontrarnos con una parte del cuerpo que suele quedar fuera del radar mediático y social. 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 de alimentos y oxígeno. 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 aleja 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 distancia de nuestras realidades y posibilidades, lo que crea pretensiones desmedidas y frustraciones, 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.

Nota- en muchos de los ejemplos mostrados, la boca trabaja en complemento con las cuerdas vocales y/o los pulmones.

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

- cantar
- carcajear
- chasquear
- gemir
- gritar
- hablar

- llorar
- murmurar
- reír
- sesear
- silbar
- sollozar
- tararear
- ...

Acciones bucales automáticas

- babear
- boca seca
- bostezar
- carraspear
- chuparse el dedo
- dentellar
- eructar
- estornudar
- hacerse agua la boca
- hipar
- jadear
- mojarse los labios
- morderse los labios
- rechinar los dientes
- roncar
- salivar
- suspirar
- toser
- tragar saliva
- ...

Acciones bucales por decisión

- balbucear
- besar al aire
- buchar
- chupar en las mejillas
- dar chupones
- escupir
- gargarear
- hacer burbujas con saliva
- hacer pucheros
- inflar las mejillas
- relamer dientes o labios
- sacar la lengua
- soplar
- ...

Acciones bucales que requieren habilidad

- inflar globos de chicle
- soplar anillos de humo
- silbar y chiflar
- ...

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

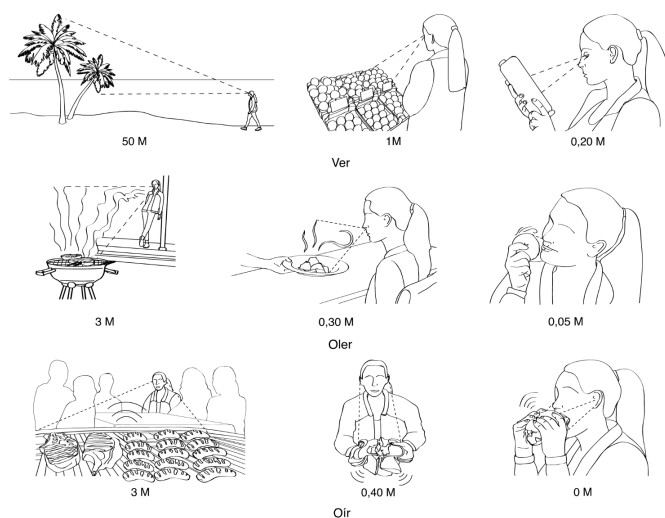
- ganas de evacuar líquidos y sólidos
- los gases en la panza y sus expulsiones por boca
- los gases en el intestino y sus expulsiones por el ano
- la diarrea y la constipación
- los dolores de panza
- las náuseas
- la acidez y reflujo
- alergias e intolerancias alimentarias
- ...

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 oírla. 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.

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 un 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 (*ver ilustraciones en la sección “Ergonomía” de esta investigación*):

- **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. Es en este contexto que se comprende el potencial del disfrute, que comienza con la expectativa y el deseo, se forja con el contacto visual, y quizás olfativo y sonoro, pero se hace efectivo recién en la boca misma. 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 otros resultados de lo antedicho.

Existen tantas maneras y costumbres de comer como personas, las más de las veces contextualizadas por las distintas épocas, culturas y lugares. Tradicionalmente, se hablaba de la “etiqueta del comer”, y más recientemente de las “buenas prácticas”, en donde también están las excepciones y interrupciones, que a veces se van adaptando y adoptando. Cuestiones referidos al propio cuerpo de quien come, incluyendo la ubicación, postura, los gestos, la velocidad, los ruidos, etc., han sido 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 impacto 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
- ...

Cuando 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 intermediarios. 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 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.

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.

Más allá 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 microbiótica 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 todos, pero esencialmente para los que no tienen acceso a suficiente y adecuado alimento, 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.
- 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 distintos músculos (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, como 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 puzles 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 el reflejo propio, sabiendo 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 el Postre.

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 los análisis sensoriales, para ir ampliando la mirada y también el vocabulario. En la medida en que manejemos términos y conceptos referidos al tema, podremos entenderlos y apropiarnoslos, 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 pruebas sensoriales de análisis de alimentos: las afectivas, las discriminatorias y las descriptivas. Las 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. Los análisis sensoriales discriminatorios 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, los análisis sensoriales descriptivos (llamados catas en contextos más gastronómicos), 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 análisis generalmente se usa 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 potenciales, 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. Nuevamente, mínimo inventario, máxima diversidad.

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 emparejamientos (*pairings*), sean opuestos y/o complementarios. Cuando mezclamos dos o más insumos en nuestra boca, se producen interacciones complejas entre los ingredientes y con 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. Aquí 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: $\text{insumos} + \text{acciones bucales} / \text{variaciones tiempos y secuencias} = \text{experiencia final}$. Veamos:

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.
 - Intramercado: según el tipo de mercado, 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: carnes, de mar, aves, lácteos, vegetales, etc.
 - Tipologías generales: casera, étnica, regional, tradicional, callejera, chatarra, saludable, etc.
- ...

Categorización posible de alimentos basada en una cocina comercial
(se toma como ejemplo la del equipo de investigación que generó el "Bocatario"):

- 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.

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
- vestíbulo: superior, inferior o ambos
- lengua: supra / sub o ambos
- paladar: duro (frontal), blando (posterior) o ambos
- dientes: paletas, incisivos, premolares 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
- infundiar
- 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

Relación de las acciones bucales con las zonas bucales para identificar procesos para transformar alimentos en boca:

Acción gastronómica	Equivalente de acción bucal	Zonas bucales involucradas
Acciones mecánicas		
reposar	estacionar	carrillo o sublingual
pisar o aplastar	presionar	lengua + paladar o carrillo
exprimir	mascar = presionar y extraer	lengua + paladar o carrillo + molares
succionar	reducción espacial e inspiración	lengua + paladar o carrillos + molares
cortar	morder	incisivos + labios
triturar o moler	masticar	molares
mezclar o incorporar	buche lento	carrillos + molares o lengua + paladar
batir	buche rápido	carrillos + molares
mezclar líquidos	gargarear	faringe + lengua (e inclinación cabeza) con salida de aire
deshuesar	coordinación de toda la boca	lengua + paladar + molares + carrillo
Acciones físicas/químicas		
calentar / humedecer	estacionar (nota: estas acciones son automáticas, difíciles de regular)	cavidad bucal completa
macerar	estacionar (+ buche salival lento, opcional)	cavidad bucal completa
infundiar	buche lento	carrillos + lengua + paladar
Acciones de aire		
enfriar	pasar aire a través del insumo (inhalar/exhalar)	aire que sale y/o entra por la boca

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 proponemos, 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.

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 ilustraciones 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.

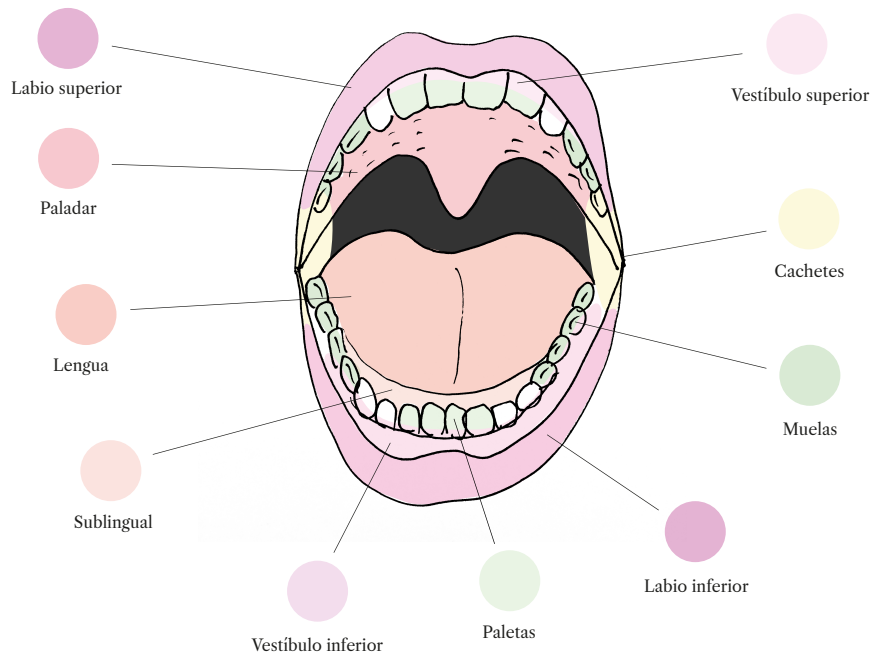
Algunas **ideas sueltas** para seguir explorando:

- 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 ostia es un alimento tan simbólico como poco explorado, en todas sus potenciales iteraciones.
- 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 antecedentes muy claros, desde la saliva como agente fermentador (chicha, saki, etc.), 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?), partiendo 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 valentías), 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 originalmente.
- 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.
 - ¿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...?
-

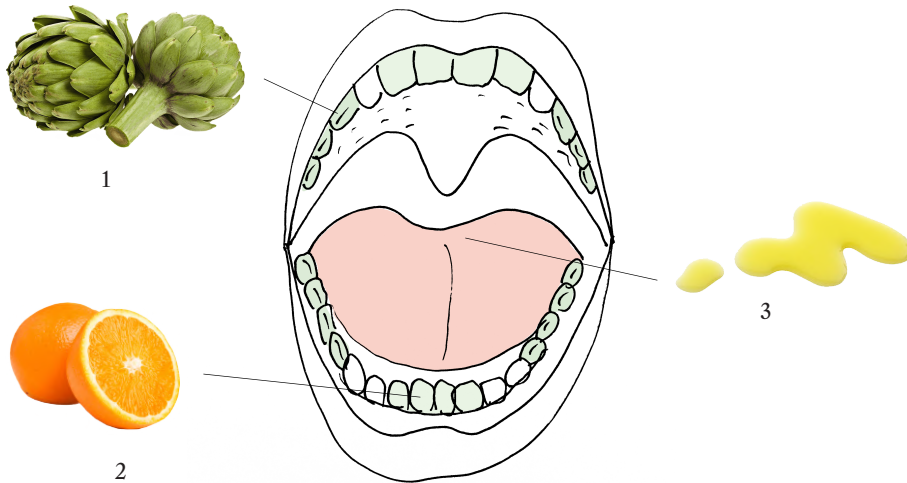
BOCATARIO

Mapa bucal



Salados (S)
Dulces (D)
Bebidas (B)

Alcauciles



Insumos

- Alcaucil
- Naranja
- Aceite de oliva

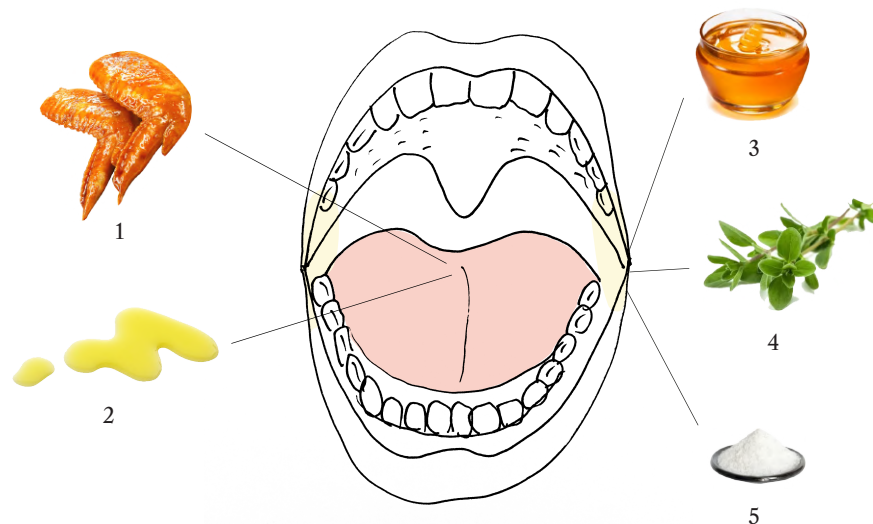
Procesos

Proceso previo: Se cocina alcaucil. Se muerde un gajo de naranja para extraer su jugo. Se agrega un sorbo de aceite de oliva y se gargarea con el jugo de naranja para que se forme la vinagreta. Se toma la hoja de alcaucil o

tallo, se introduce en la boca y se extrae la pulpa. Se desecha la parte fibrosa. Se mastica la pulpa con la vinagreta y se mezcla mediante buche lento.

(S)

Alitas de pollo con orégano y miel



Insumos

- Alitas de pollo
- Aceite de oliva
- Miel
- Hojas de orégano
- Sal

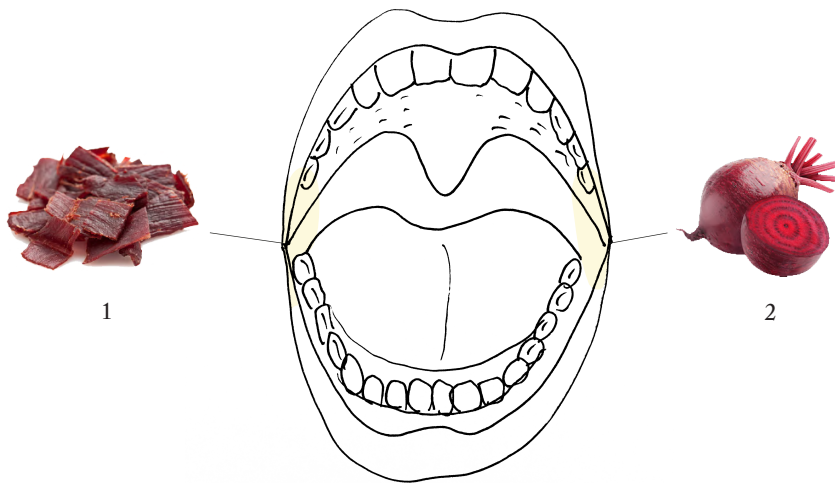
Procesos

Proceso previo: Cocinar alitas de pollo (hervir o asar). Se toma un traguito de aceite de oliva. Se coloca en una de las mejillas un trozo de miel dura o panal para que se vaya fundiendo con la saliva. Se mastican algunas hojas de orégano fresco con un dedo de sal en la otra mejilla. Cuando la miel se haya disuelto, con un buche fuerte, se mezclan un

poco los ingredientes. Se toma la alita de la punta más pequeña y se hace un poco de presión contra una base para romper la carne un poco y despegarla del hueso. Luego, se agarra de esa punta la alita y se introduce en la boca, trabando con los dientes, lo suficiente como para tirar del hueso y que nos quede toda la carne en la boca y los huesos en la mano.

(S)

Borsch



Insumos

- Charqui
- Chips de remolacha

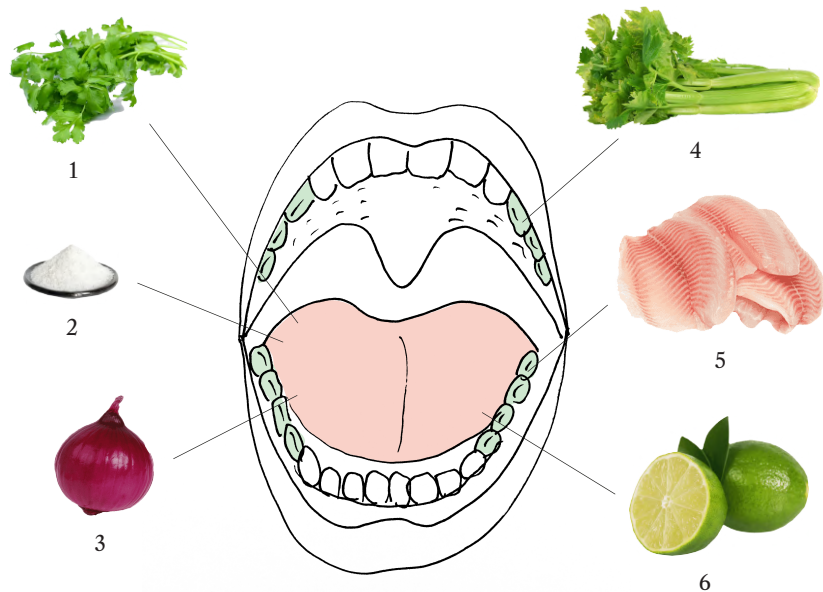
Procesos

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. Luego, se agrega en la otra unos chips de remolacha para que se vayan ablandando con

la saliva. Cuando la remolacha está blanda, se come el charqui y se comienza a hacer buches fuertes para que la remolacha se termine de hidratar. Se procesa todo mediante masticación.

(S)

Ceviche



Insumos

- Hojas de cilantro
- Sal
- Cebolla morada
- Apio
- Pescado crudo
- Lima

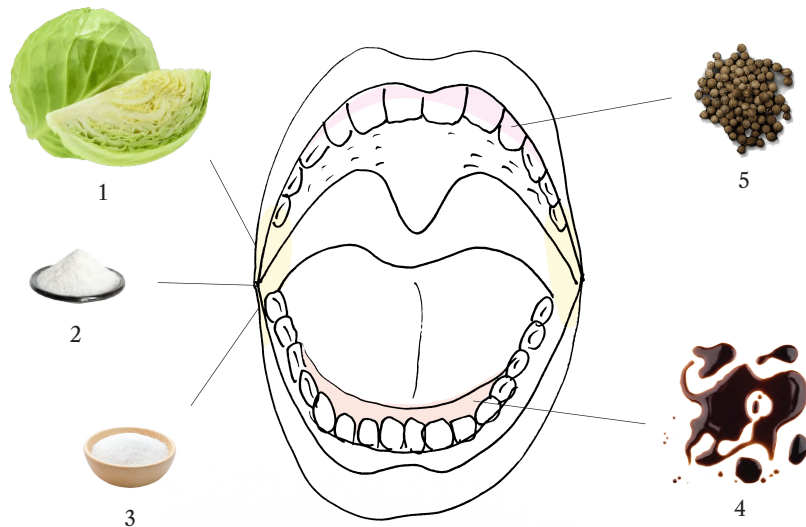
Procesos

Se colocan sobre la lengua unas hojas de cilantro, una pizca de sal, un trozo de cebolla morada, acorde a la tolerancia, y se muerde un bocadito de apio. Luego se mezclan estos ingredientes mediante un buche lento y se procede a triturarlos con los molares para obtener una pasta. Así se genera la base del aliño. A continuación, se muerden unos trozos de pescado crudo fresco. En caso de que produzca asco, se puede trozar previamente. Se mueve el pescado por toda la boca para

que se amalgame con la pasta. Tomarse un momento para apreciar cómo se abre el aroma fresco del cilantro mediante exhalaciones de aliento. Para terminar, se aplasta un poco una lima entera, se realiza un corte en la punta y se succiona el jugo. Se mezcla a partir de un buche lento para que todo el pescado esté en contacto con el medio ácido y cambie de estado. Luego se mastica y saborea. Se encuentra más apreciable el sabor del pescado con esta receta que de la forma tradicional preparada en un contenedor/bol.

(S)

Chucrut



Insumos

- Repollo
- Sal
- Azúcar
- Vinagre
- Semillas de coriandro

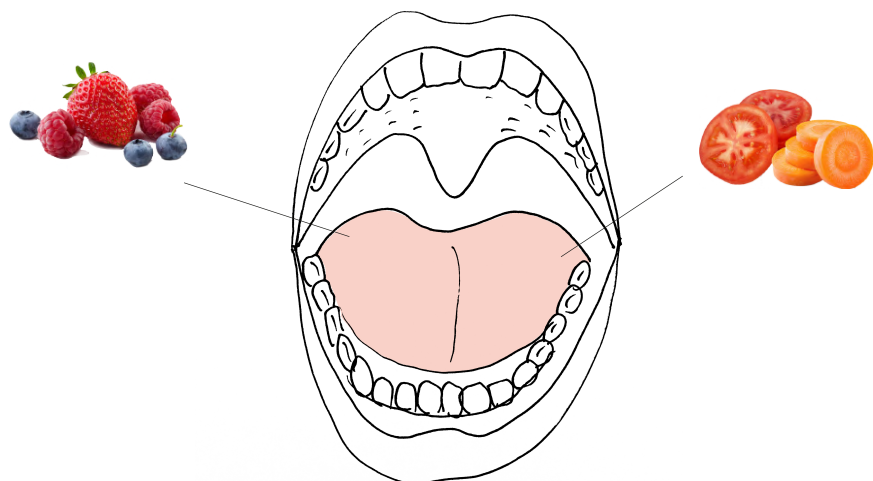
Procesos

Se muerde con las paletas y colmillos un trozo de repollo para que se obtengan hebras lo más finas posibles. Luego, se lo aloja en una mejilla junto con una pizca de sal y una de azúcar hasta que se ablanden las fibras. Se agregan unas gotas de vinagre de forma sublingual para generar saliva. Entre el vinagre, la saliva, la sal y el azúcar, el repollo va a ir curándose y cambiando su textura. Se disponen en el vestibulo superior algunas semillas de coriandro.

Cuando ya se ablande, 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. Se extrae el líquido excedente haciendo succión y presión con toda la lengua sobre el repollo contra el paladar. Se mastica el repollo adicionando las semillas de coriandro que se guardaban en el vestibulo según la intensidad deseada.

(S)

Des-hielos (en general)



Insumos

- Cualquier alimento que pueda congelarse

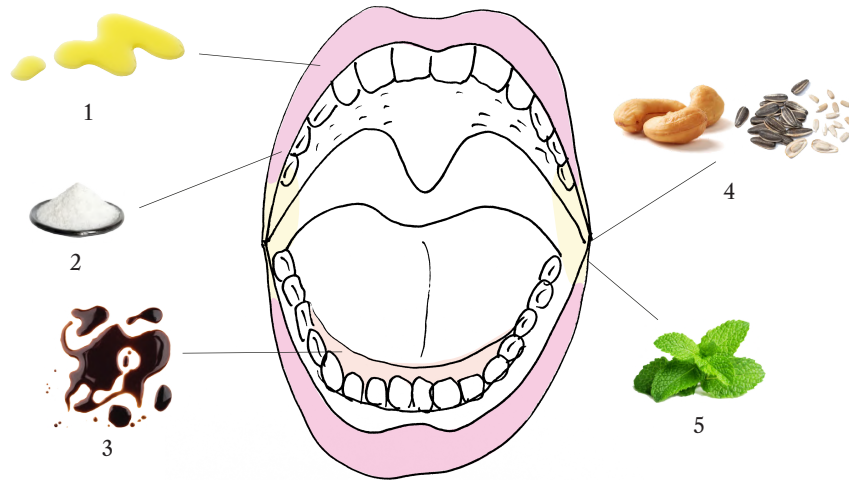
Procesos

Puede ser dulce o salado, se congelan los pedazos y luego se los pone en boca como un caramelo. Básicamente cualquier alimento que pueda congelarse se puede usar para esto. Para dulce se usan frutas pequeñas (tipo frutos

rojos) o sino una fruta mas grande cortada en porciones chicas. Para salados puede ser cualquier verdura, también cortado en pedacitos chicos y formas amables. También se puede probar con purés o cualquier otra cosa que funcione a tal efecto.

(S/D)

Dip vegano



Insumos

- Aceite de oliva
- Sal entrefina
- Vinagre
- Semillas de girasol o Castañas de Cajú
- Menta

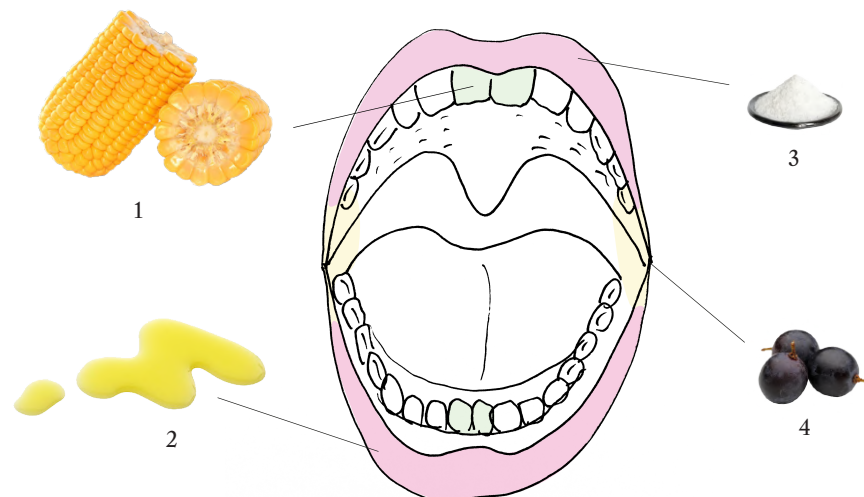
Procesos

Se pintan los labios con aceite de oliva y se rebozan con sal entrefina. Se colocan unas gotas de vinagre sublingualmente para estimular la producción de saliva. Se alojan en las mejillas semillas de girasol o castañas de cajú y se ablandan con la saliva que se produce con el vinagre y el calor de la boca junto con unas

hojas de menta. Se exhala un aliento aromático para estimular el gusto y luego se mastica fuertemente para que se muelan los ingredientes y se forme una pasta suave. Se toman con la lengua porciones de sal para condimentar a gusto. Se puede tragar directamente o sumar una mordida de tostada.

(S)

Ensalada de uvas y choclo



Insumos

- Choclo
- Aceite de oliva
- Sal
- Uva

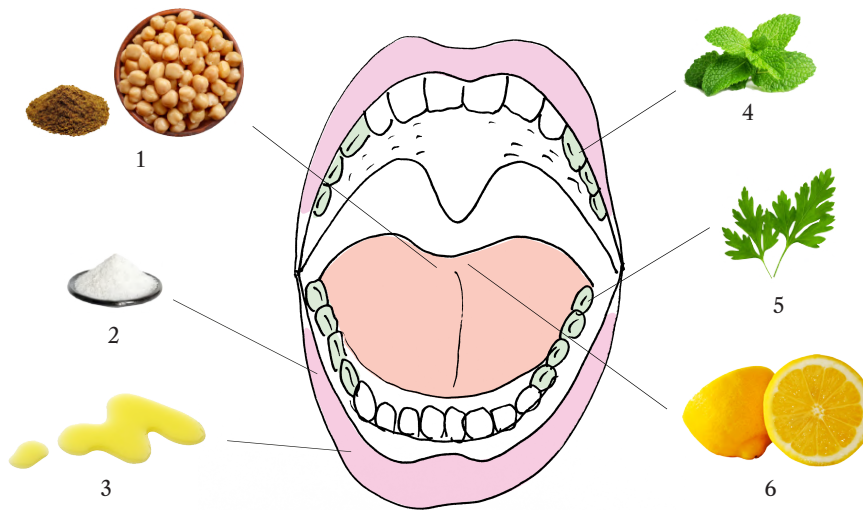
Procesos

Proceso previo: Se cocina la mazorca de choclo. Se pintan los labios con aceite de oliva y se rebozan con sal. Se coloca en la boca una uva y se procede a retirar las semillas con un trabajo en conjunto entre la lengua y las paletas. Se almacenan las semillas en los vestíbulos y la pulpa en una mejilla. Luego se agrega otra uva y se continúa así hasta el

límite que determine cada boca, teniendo en cuenta que se sumará el choclo. Cuando se tiene la cantidad de uvas suficiente, con las paletas se muerden granos de choclo. Se mastican los ingredientes para apreciar la jugosidad de la uva y la crocancia del choclo. Se toman porciones de sal con oliva para condimentar la mezcla. Se escupen las semillas.

(S)

Falafel



Insumos

- Garbanzos
- Comino
- Sal
- Aceite de oliva
- Menta
- Perejil
- Limón

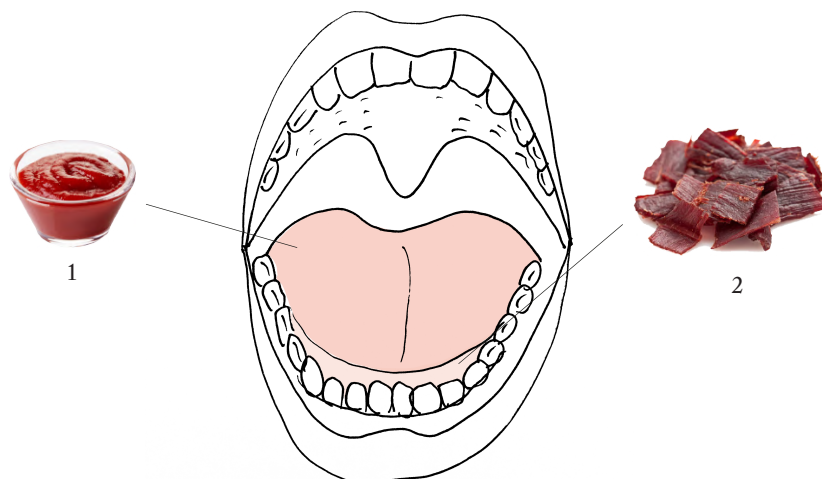
Procesos

Proceso previo: Se hierven garbanzos y se tuestan algunos con comino y sal. Se sorbe un trago corto de aceite de oliva y se realiza un pequeño buche para que se impregne toda la boca. Con un poco de este aceite se pintan los labios para pegar sal en los bordes. Se mastica menta y perejil para formar una pasta. Luego,

se agregan los garbanzos intercalando los hervidos con los tostados, que se mastican junto con la pasta de hierbas. Para condimentar, se toman porciones de sal de los labios y se chupa el jugo de un limón mediante un corte en el cabito. Es importante que se aprecie la diferencia de sabor y textura de los garbanzos.

(S)

Estofado de carne



Insumos

- Salsa de tomate
- Charqui

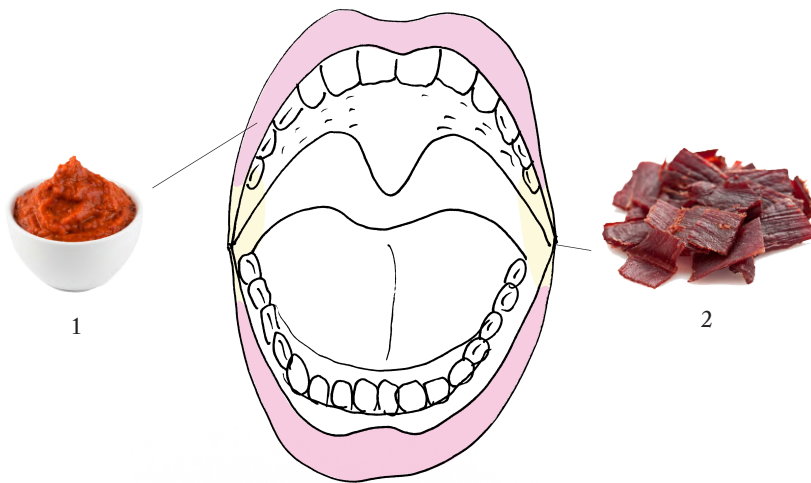
Procesos

Proceso previo: Se congelan monedas de salsa de tomate. Se colocan debajo de la lengua unas piezas de charqui para que su salación estimule la producción de saliva y vayan retomando su textura de carne. Luego,

se introduce sobre la lengua la moneda de salsa de tomate, y se mezclan mediante buches lentos la saliva con la carne y la salsa, a medida que se derriten.

(S)

Kebab



Insumos

- Salsa harissa
- Charqui

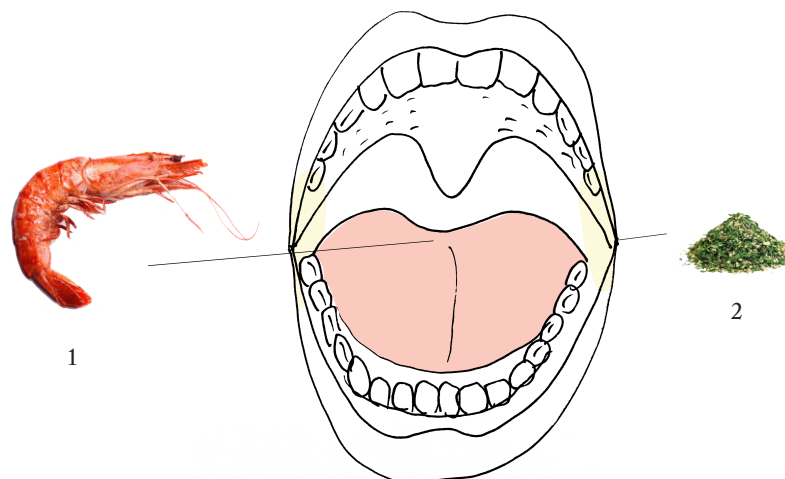
Procesos

Se pintan los labios con salsa harissa. Se introduce en una de las mejillas una porción de charqui y se aloja ahí unos instantes para que se rehidrate con la saliva. Cuando ya esté blando, se comienzan a moler los trozos de carne seca para lograr carne picada. Luego se extrae el líquido excedente trabando la mezcla en las

mejillas presionándola contra los molares y aspirando el líquido. Se sazona la carne con la harissa de los labios tomando porciones con la lengua. Si se experimenta algún tipo de incomodidad con la pasta en los labios, se puede agregar mediante dedazos.

(S)

Langostinos con saliva provenzal



Insumos

- Langostinos
- Provençal

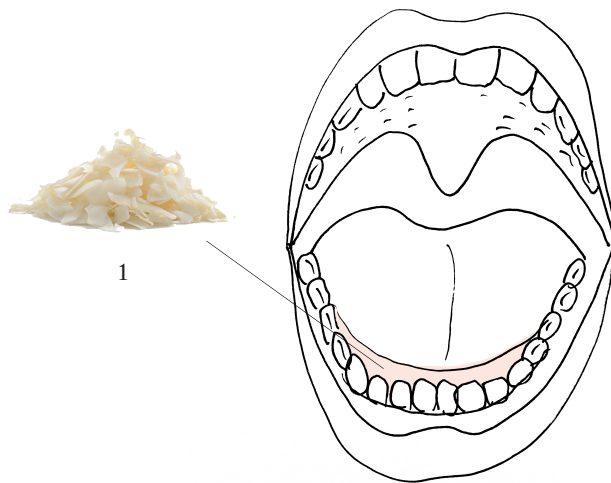
Procesos

Proceso previo: Se cocinan langostinos enteros. Se introduce en una mejilla una pizca de provençal y se aloja unos instantes para que se hidrate y pase su sabor a la saliva que se va produciendo. Luego, se toma el langostino entero y se le saca la cabeza con la boca (si genera mucha impresión, puede sacarse con las manos). Cuando se haya

ablandado el mix seco y se haya producido la saliva suficiente, se toma de la cola al langostino, se lo introduce en la boca y se mastica sin cortar para ir separando la carne de la coraza que se tira para afuera. Debería de quedar la carne en la boca y, en la mano, la coraza con la cola. Luego se mastica para saborear con la provençal salival.

(S)

Leche de coco



Insumos

- Coco rallado

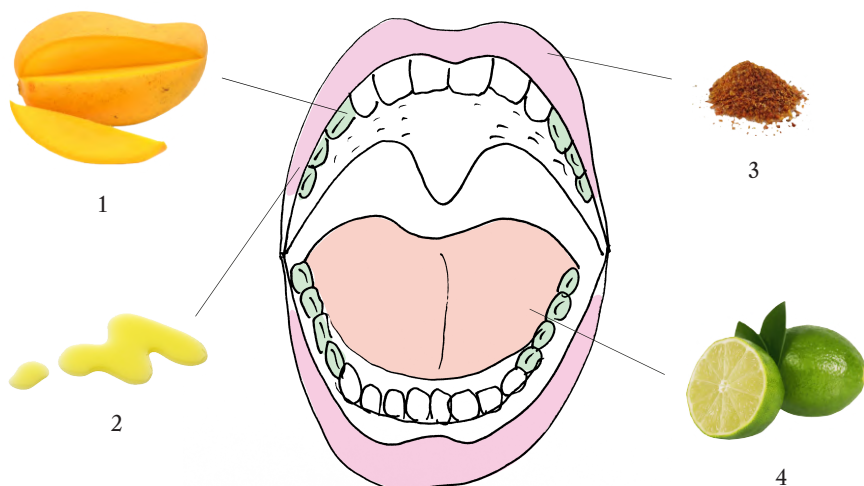
Procesos

Se coloca debajo de la lengua una porción de coco rallado. Se lo aloja unos instantes ahí para que se ablande con la saliva producida y libere sabor. Luego, se mastica el coco con la saliva para romper un poco

las fibras y que libere sus propiedades y aún más sabor. Se filtra con las muelas, depositando la pulpa en la mejilla y haciendo acción de vacío para que se extraiga la leche vegetal.

(S)

Mango con tajín



Insumos

- Mango
- Aceite de oliva
- Tajín
- Lima

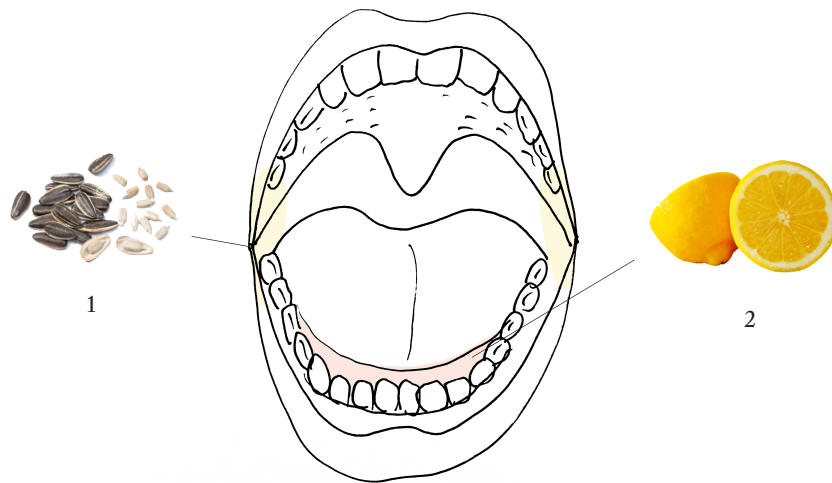
Procesos

Se corta el mango al ras del carozo siguiendo la parte plana. En la pieza extraída, se realizan cortes del tamaño del dedo índice sin llegar a la piel formando una cuadrícula. Se da vuelta el mango para que los bocados queden hacia afuera. Se pinta el contorno del labio superior con aceite de oliva y se aplica tajín para que se pegue (tipo rebozado). Se van mordiendo pedazos de

mango, se mastica un poco para romper la fruta y tener más movilidad para proceder a condimentar. Con la lengua, se van tomando porciones de tajín del exterior de los labios a medida que se muerden las piezas de mango. Se debe intercalar cada mordida de fruta con una chupada de tajín y succionar una lima mediante un corte en el cabito, para que se termine de condimentar.

(S)

Mantequilla de girasol



Insumos

- Semillas de girasol saladas
- Limón

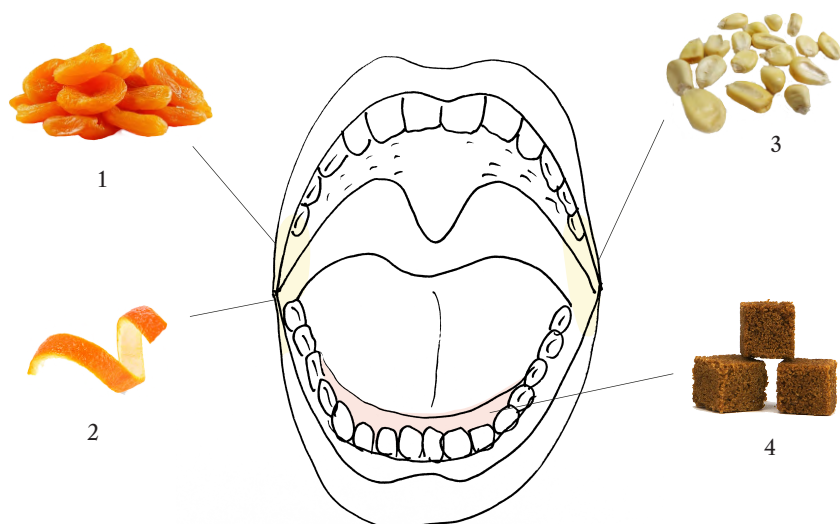
Procesos

Se pelan con la boca semillas de girasol saladas con cáscara. Se escupe la cáscara y se almacenan las semillas en una mejilla mientras se ablandan con la saliva producida por la sal de la cáscara. Se repite hasta tener una cantidad

considerable de semillas. Se agrega debajo de la lengua un pedazo de limón para condimentar e incentivar más aún la producción de saliva. Se muelen las semillas con la saliva salada de limón.

(S)

Mote con huesillo



Insumos

- Durazno deshidratado
- Cáscara de naranja
- Maíz cancha
- Panela

Procesos

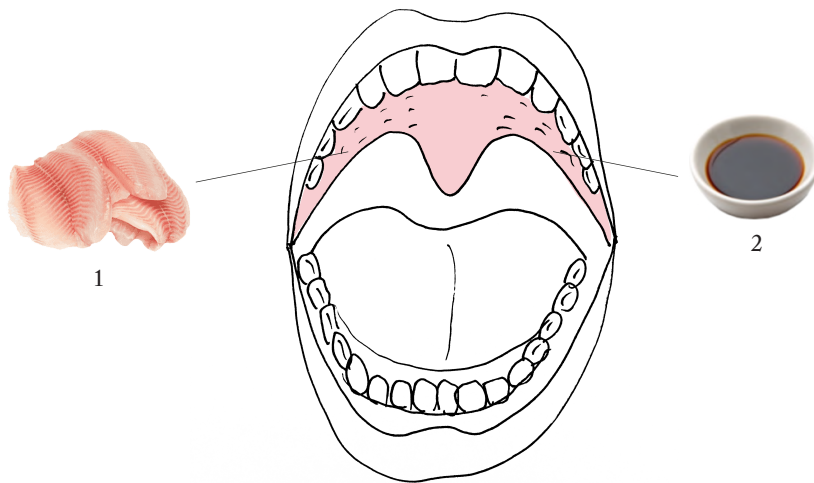
Se mastica un poco un durazno deshidratado para romperlo y se lo aloja en una mejilla para que se macere con una cascarita de naranja (procurar que no tenga hollejo, que es amargo). En la otra mejilla, se introducen algunos granos de maíz cancha para ablandarlos también mientras se macera el durazno. Luego, setrocean unas escamas de panela con

las paletas y se las aloja en el piso de la boca (sublingual) para que se disuelvan mientras estimulan las glándulas salivales. Se trituran todos los ingredientes para formar una bebida cremosa cuando se haya producido la cantidad de saliva suficiente en la maceración. Se pueden realizar buches para emulsionar.

(S)

Muktuk

(Originalmente, esta receta inuit se consume con cuero y grasa de beluga, ballena o delfín. En este caso, se adaptó la receta, y se usa pescado para que sea más accesible desarrollar el concepto)



Insumos

- Pescado
- Salsa de soja

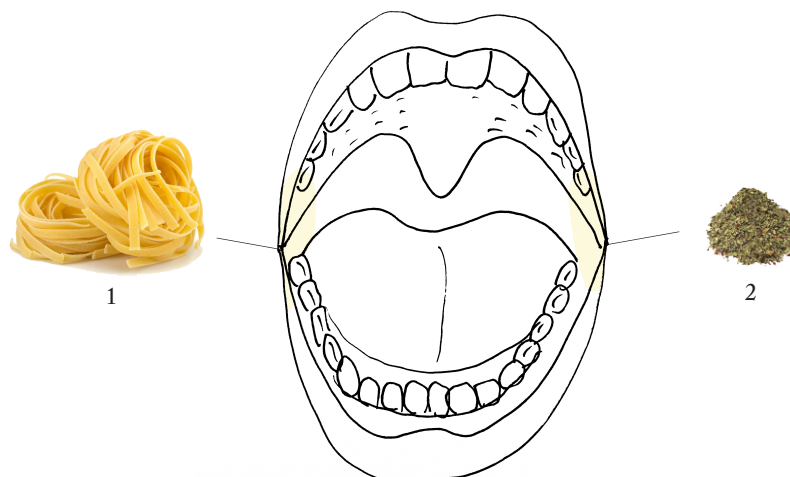
Procesos

Proceso previo: Se corta y se congela el pescado. Se corta una pieza de pescado en bastones del tamaño de un dedo meñique de forma vertical sin llegar a cortar la piel, para que queden adheridos a ella. Luego se congela esta pieza con bastones. Para la práctica, se retira del congelador una porción y se la moja en salsa de soja dispuesta en un

contenedor. Se arrancan los bastones embebidos en la soja con los dientes y se descongelan dentro de la boca, conteniéndolos contra el paladar y moviendo la lengua para saborear el pescado con la salsa y la saliva. Se procede a morder y tragar cuando la pieza esté suave. Cada bastón es un bocado. La pieza nos permite tener varios bocados. Se moja y se muerde a gusto.

(S)

Pasta precocida



Insumos

- Pasta
- Condimento (opcional)

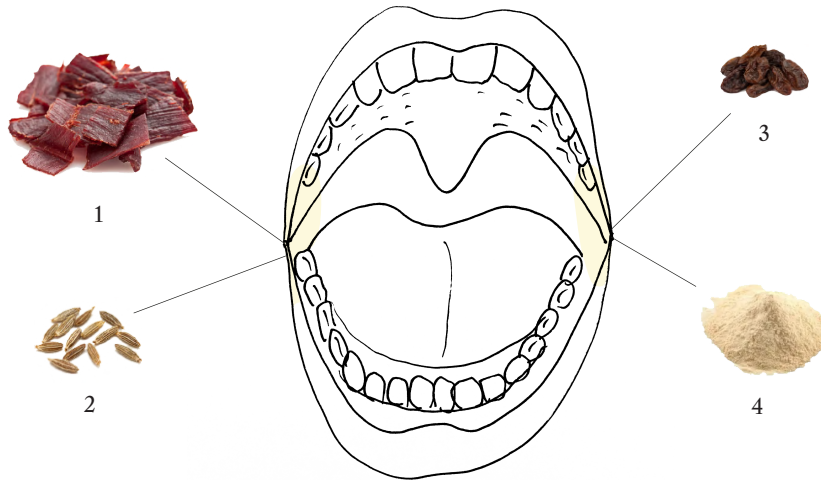
Procesos

Proceso previo: Se cocina una pequeña cantidad de pasta a elección, una vez cocida deshidratarla. Se pone un poquito de

pasta en una mejilla y a medida que se hidrata se puede acompañar con algún condimento para saborear, o así nomas.

(S)

Pastel de papa



Insumos

- Charqui
- Semillas de comino
- Pasas de uva
- Papa deshidratada

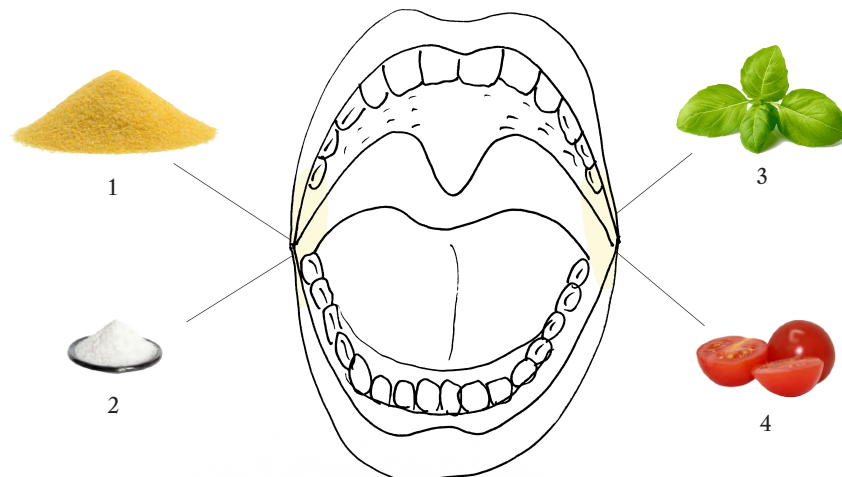
Procesos

Se coloca en una mejilla una porción de charqui junto con algunas semillas de comino y algunas pasas de uva, para que se marinen y se rehidraten, y recuperen su textura blanda. Luego de unos instantes, se agrega un puñado de escamas de papa deshidratada y se lo aloja

en la otra mejilla para que se rehidrate con la saliva que fue produciendo la carne con las especias. Se mastica la carne para moler, sin mezclar aún con el puré. Ya con la carne molida, se mezclan todos los ingredientes y se traga.



Polenta con tomates



Insumos

- Harina de maíz precocida
- Sal
- Hojas de orégano
- Tomate cherry

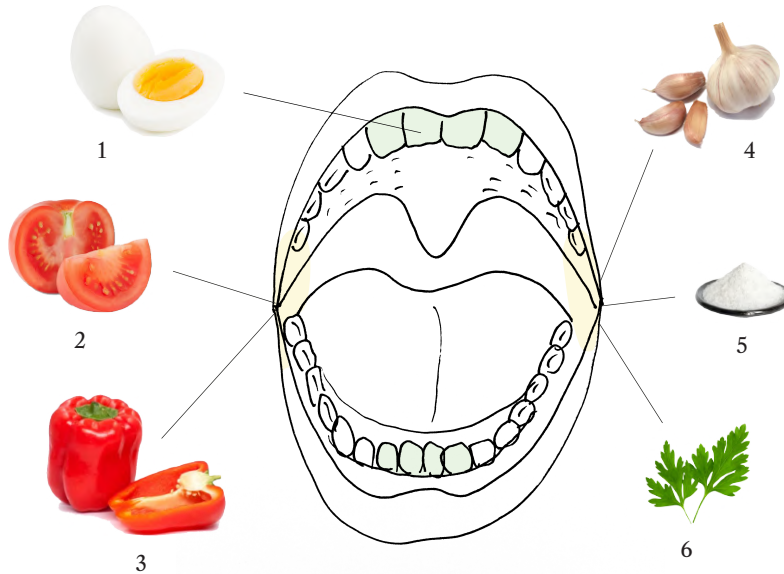
Procesos

Se coloca en una mejilla harina de maíz fina precocida con una pizca de sal y unas hojas de orégano fresco. Se aloja unos instantes para hidratar la polenta con la saliva que se vaya produciendo, hasta que se disuelva la sal y el orégano suelte su sabor. Luego, se coloca un

tomate cherry en la otra mejilla y mientras se lo mastica, se pasa de a poco la polenta hidratada, dosificándola. Así se ingieren cuantos cherrys se deseen según la cantidad de polenta que se vaya introduciendo, y se va administrando.



Shakshuka



Insumos

- Huevo duro
- Tomate
- Morrón
- Ajo
- Sal
- Hojas de perejil

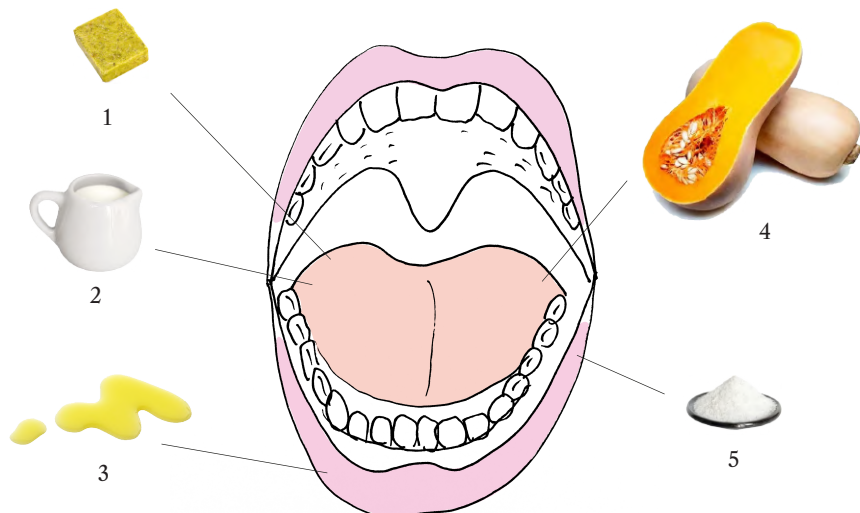
Procesos

Proceso previo: Se hierven huevos. Se coloca en la boca un trozo de tomate, morrón, un pedacito de ajo, sal y unas hojas de perejil, se los mastica solo para triturar, sin que se muelan, y se los aloja en las mejillas para marinar. Haciendo succión y trabando con

los molares, se extrae y se traga el exceso de líquido de los vegetales y la salivación. Luego, se toma un huevo duro y se va mordiéndolo de a pedazos; se mastica con la mezcla, pero se dosifican ambos productos.

(S)

Sopa de calabaza



Insumos

- Caldo
- Crema
- Calabaza
- Aceite de oliva
- Sal entrefina

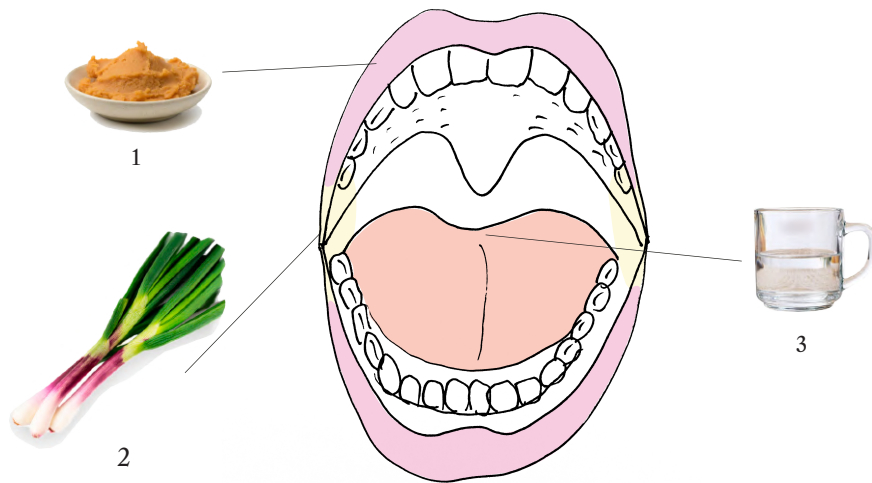
Procesos

Proceso previo: Se congelan monedas de caldo. Se congelan monedas de crema. Se cocina calabaza. Se pintan los labios con aceite de oliva y se rebozan con sal entrefina. Se coloca la moneda de caldo sobre la lengua y, sobre ella, un trozo de calabaza. Se presiona contra el paladar para que se aplaste el vegetal y se vaya disolviendo el caldo con el calor de

la lengua. Luego, se agrega la moneda de crema sobre la calabaza aplastada. Se incorporan los ingredientes mediante buches para que se vayan emulsionando la crema, el caldo y la calabaza con la saliva generada a medida que los congelados se deshuelan y la preparación va aumentando la temperatura. Se toman con la lengua porciones de sal para condimentar a gusto.

(S)

Sopa de miso



Insumos

- Miso en pasta
- Cebolla de verdeo
- Taza de agua caliente

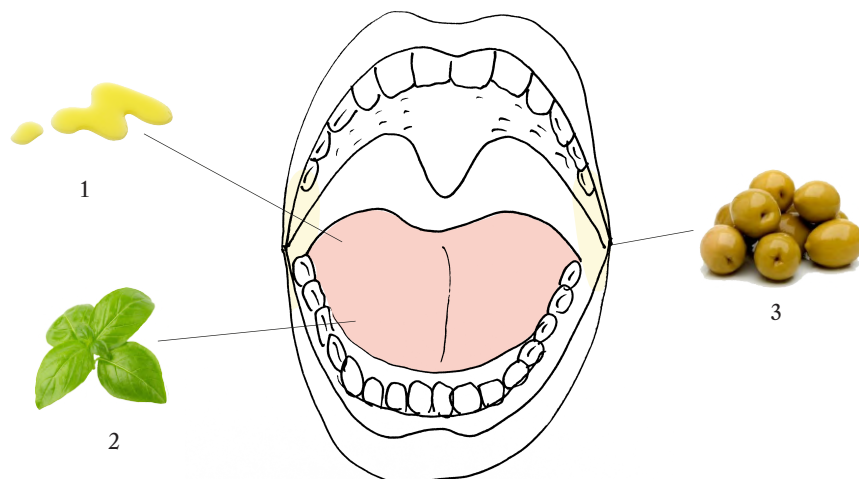
Procesos

Se pinta el borde de los labios con miso en pasta. Ojo que no sea picante. Se aloja en una mejilla un trozo contundente de cebolla de verdeo, sin tragarlo. Se acerca la cara a una taza con agua caliente para ablandar el miso y sentir su aroma. Se toma un sorbo de agua caliente, se realiza un buche lento y se aplasta

con los molares el verdeo para que libere su sabor, sin cortarlo. Con la lengua, se toman porciones de miso que se disuelven en el caldo generado por el agua y el verdeo mediante buches rápidos. Se puede repetir hasta que la cebolla de verdeo agote su potencial.

(S)

Tapenade



Insumos

- Aceite de oliva
- Hojas de albahaca
- Aceituna

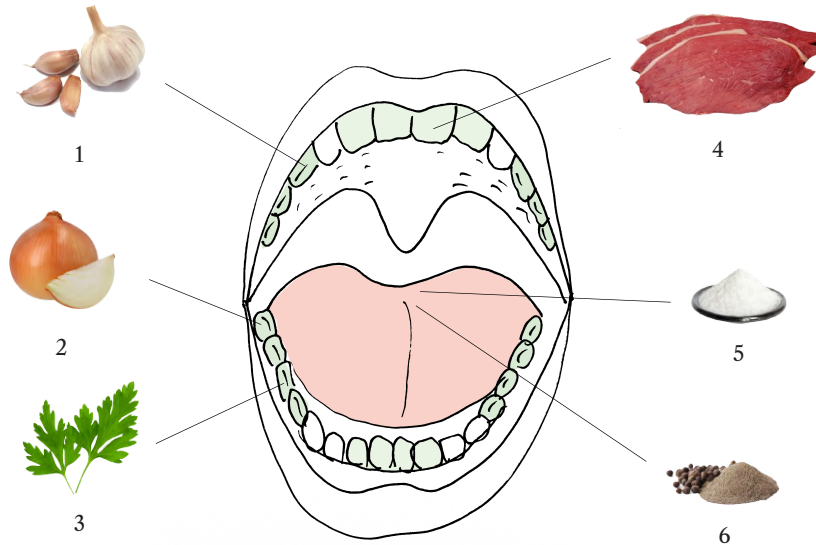
Procesos

Proceso previo: Se congela en una cubetera aceite de oliva con hojas de albahaca picadas. Se introduce en la boca una aceituna y se pela el carozo con los dientes y la lengua. Se almacena la pulpa de la aceituna en una de las mejillas y se escupe el carozo. Se repite esta acción hasta tener una buena cantidad de

aceitunas, sin que sea incómodo. Se coloca el hielo de oliva con albahaca sobre la lengua para que se derrita un poco presionándolo contra el paladar por unos instantes. Luego, se escupe el hielo, y se mastica para moler las aceitunas. Se emulsiona mediante buche fuerte. Se repite la secuencia el tiempo que dure el cubito.

(S)

Tartar



Insumos

- Ajo
- Cebolla
- Hojas de perejil
- Filete de carne cruda
- Sal
- Pimienta negra molida

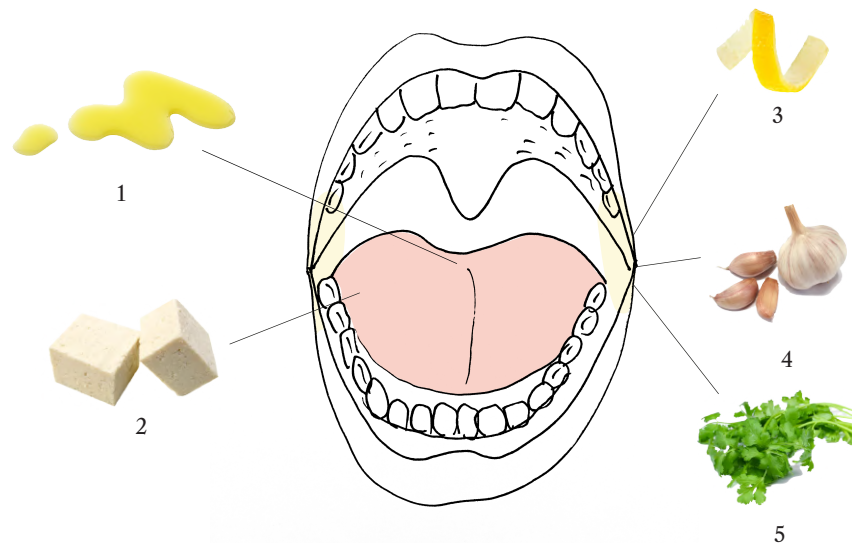
Procesos

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. Luego, se toma un filete de carne cruda y fresca de un corte magro y se arrancan pedacitos con los dientes. Se vuelve a masticar todo, pero con más potencia para que se mueva

bien la carne, que tome temperatura y que, junto con la saliva, se amalgamen los sabores. Por último, se colocan unas pizcas de sal y pimienta negra molida para condimentar, y se mezclan los ingredientes mediante movimientos de buche y meneo de lengua.

(S)

Tofu marinado



Insumos

- Aceite de oliva
- Tofu
- Piel de limón
- Diente de ajo con piel
- Hojas de cilantro

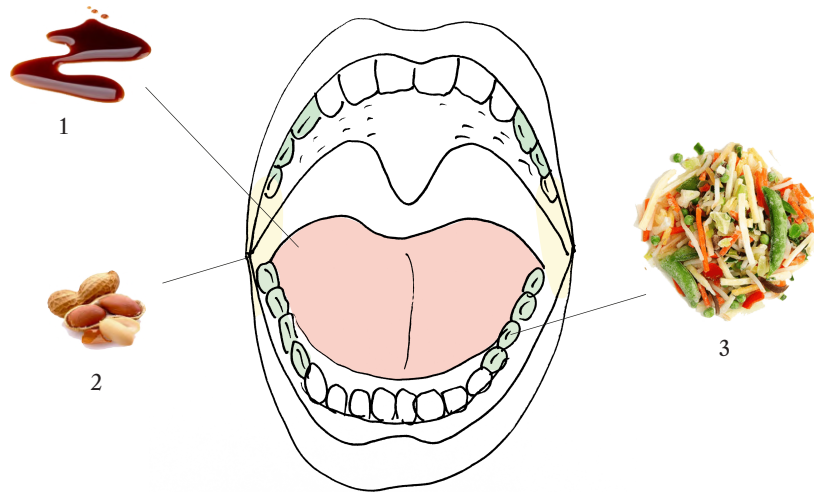
Procesos

Se bebe un sorbo pequeño de aceite de oliva que impregne todo el interior de la boca mediante un buche rápido. Se coloca primero el tofu sobre la lengua y se presiona contra el paladar para extraer el exceso de líquido, que luego se escupe. A continuación, se pasa el tofu a una de las mejillas, y, en la otra, se coloca piel de limón, un diente de ajo con piel y unas hojas de cilantro. Se deriva la saliva a la mejilla con los ingredientes aromáticos

para que se empape de los sabores por un instante. 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. Se estaciona unos instantes para que el tofu se empape de esta saliva y luego se mastica. Se mueve la mezcla por toda la boca antes de tragar para que se amalgame con el aceite de oliva que previamente impermeabilizó la boca.

(S)

Verduras vietnamitas



Insumos

- Salsa de soja
- Mani
- Vegetales en trozos

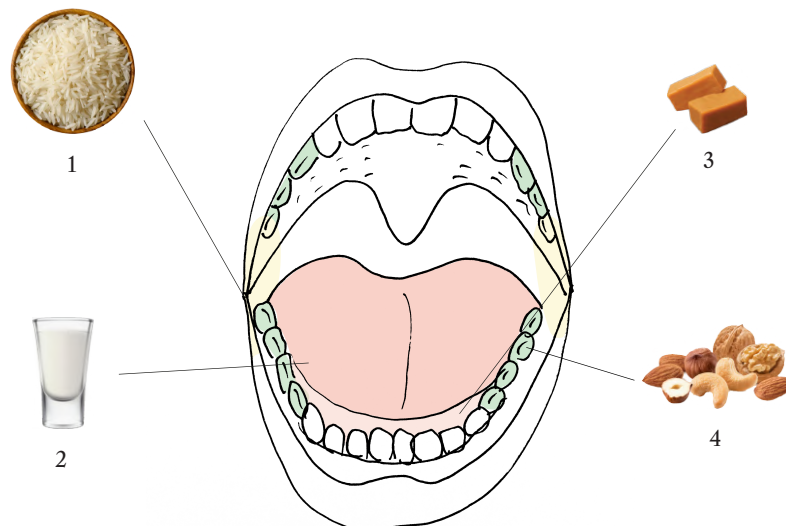
Procesos

Proceso previo: Se congelan cubitos de salsa de soja. Para el aliño, se alojan algunos maníes en una mejilla para que se ablanden con el calor de la boca. Luego, se mastican de a poco para formar una crema con la saliva. Se muerden los trozos de vegetales alternándolos

y se los mezcla con la crema de mani. Se lame el hielo de salsa de soja para salar a gusto. Se mastican y se agregan trozos de vegetales mientras se siga teniendo aliño en boca. Este proceso de aliño puede repetirse las veces que se desee.

(S)

Arroz con leche



Insumos

- Arroz
- Leche
- Caramelo de dulce de leche
- Frutos secos

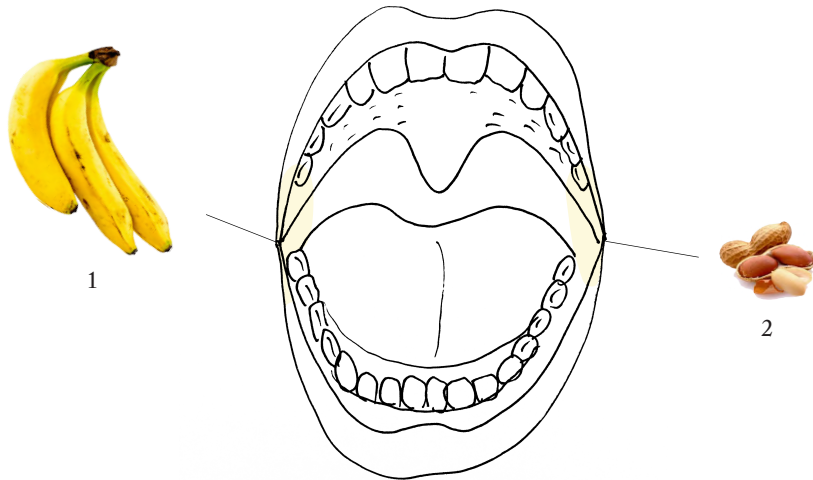
Procesos

Proceso previo: Se cocina arroz. Se congelan monedas de leche (animal o vegetal, queda a elección). Se coloca en una mejilla el arroz para que se vaya ablandando y vaya tomando temperatura en la boca. Se agrega sobre la lengua la moneda de leche y, debajo de esta, un caramelo de dulce de leche. A medida que se

disuelven, se lleva esa saliva al arroz para que vaya absorbiendo sabor. Luego, se realizan buches lentos para amalgamar el líquido con el arroz y terminar de disolver el caramelo de dulce de leche. Se agregan unos frutos secos y luego se mastica para generar un contraste de texturas (líquido, blando, crocante).

(D)

Banana con maní



Insumos

- Banana
- Maníes tostados sin sal

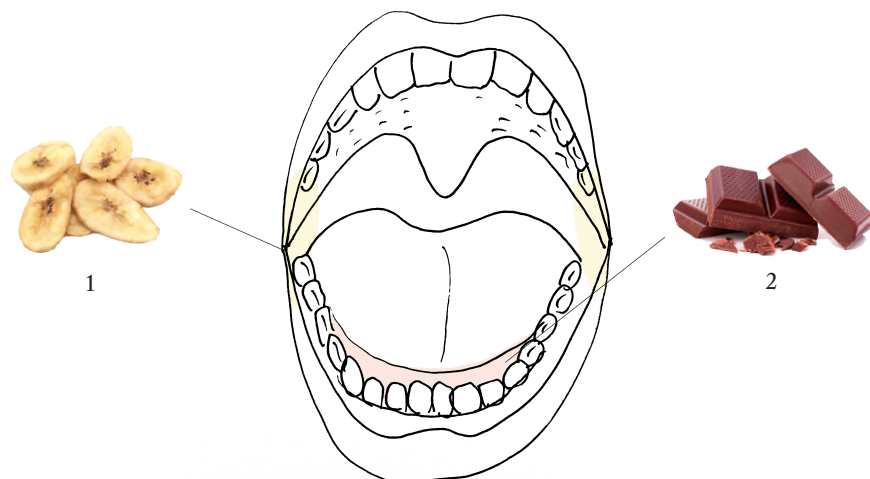
Procesos

Se coloca un buen mordisco de banana madura en una de las mejillas. En la otra se coloca un puñado de maníes tostados sin sal y se deja remojar unos minutos. 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. 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.

Ⓓ

Banana split



Insumos

- Banana desecada
- Chocolate

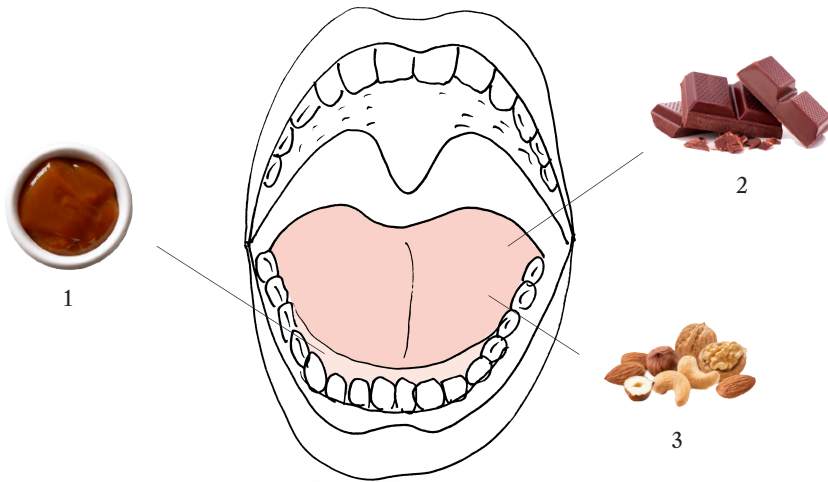
Procesos

Se colocan en una mejilla unas láminas de banana desecada y se las aloja hasta que se ablanden. En simultáneo, se muerde un trozo de chocolate y se lo aloja en la base de la boca. Se mantienen unos instantes para que vayan tomando temperatura, así se derriten y

se ablandan paulatinamente. En la medida que uno quiera, se van separando las bananas y masticando con el chocolate, dosificándolo. Se procede a hacer unos buches para saborear. Se pueden agregar láminas de banana o trozos de chocolate nuevos para jugar con las texturas.

Ⓓ

Bomboncito



Insumos

- Caramelo
- Chocolate
- Frutos secos

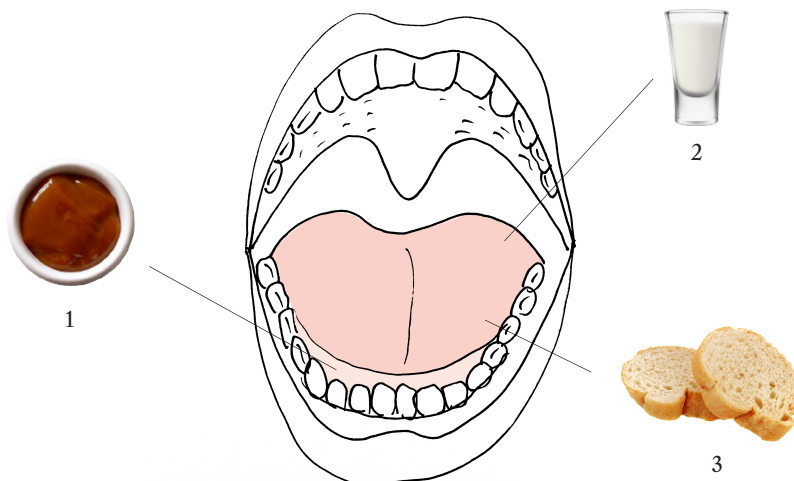
Procesos

Proceso previo: Se hace caramelo y se moldea en una moneda pequeña. Se derrite chocolate y se moldea en monedas o se adquieren monedas de chocolate directamente. Se enfrían algunas. Se sugiere hacer de distintos tipos de chocolate. Se dispone sobre la lengua la moneda de chocolate. Se agrega sublingualmente la moneda de caramelo. Se procede a un juego de texturas y temperaturas, agregando más

monedas de chocolate, ya sea disolviéndolas o mordiéndolas, y se hacen movimientos de la lengua y del maxilar inferior para que se vayan percibiendo las distintas sensaciones que generan los ingredientes. Lo mismo puede hacerse con las monedas de caramelo. En el momento de la receta que se desee, se suman los frutos secos que se deseen o se dispongan para lograr más variedad de texturas.

(D)

Budín de pan



Insumos

- Caramelo
- Leche
- Pan

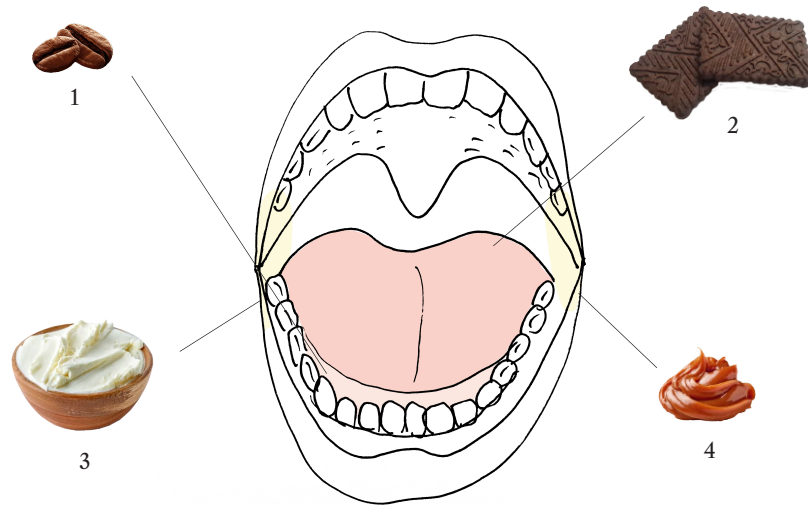
Procesos

Proceso previo: Se hace caramelo y se moldea en forma de moneda pequeña. Se congelan monedas de leche (animal o vegetal, queda a elección). Se introduce en la boca sobre la lengua la moneda de leche y, sobre ella, un pedazo de pan. Se agrega sublingualmente la moneda de caramelo. Se

mueve la lengua suavemente para que se genere saliva mientras el caramelo y la leche comienzan a derretirse, y se hidrata el pan. Luego, cuando el pan se haya hidratado completamente y las monedas se hayan disueltas, se mastica para moler o se buchea para emulsionar.

(D)

Chocotorta



Insumos

- Granos de café
- Galleta de chocolate
- Queso crema
- Dulce de leche

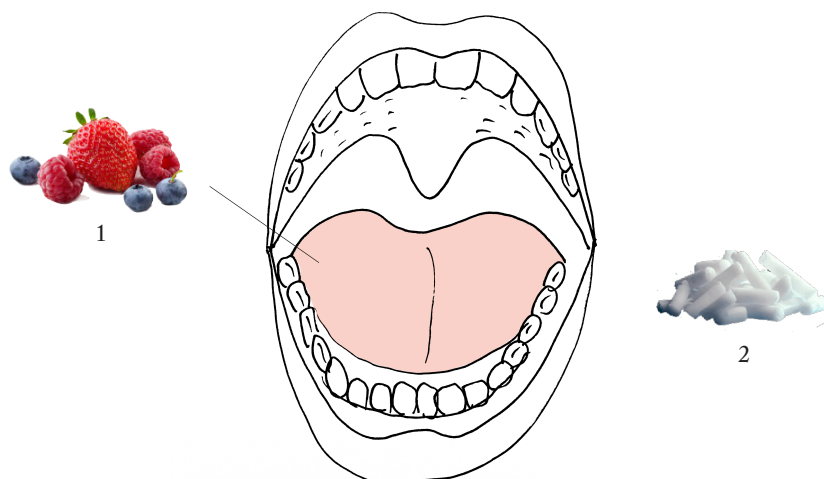
Procesos

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. Luego, se los escupe y se muerde un pedazo de galleta de chocolate sobre la lengua para que se empape del café bucal. Antes de que se rompa totalmente la galleta, se agrega queso

crema y dulce de leche en iguales cantidades en las mejillas, usando el dedo índice a modo de cuchara, cuantas veces sea necesario. Mediante buches lentos, se mezclan todos los ingredientes y se va mordiéndola la galleta en la medida en que se desee una preparación más cremosa o con más pedazos crocantes.

Ⓓ

Fruta fizzy



Insumos

- Frutas a elección
- Hielo seco

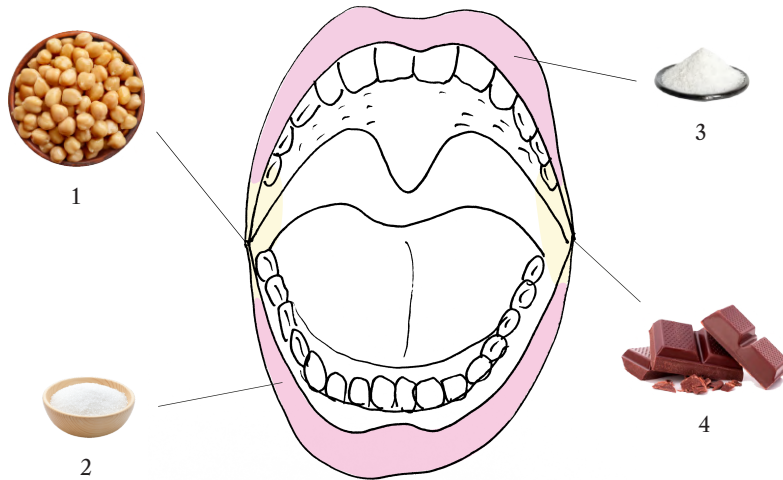
Procesos

Proceso previo: Se dispone en un contenedor (preferentemente térmico) un pedazo de hielo seco, se lo cubre con un repasador y se agregan las frutas al contenedor. Se cubre el contenedor con papel film para que quede sellado y se deja reposar la fruta ahí 12 horas. Se introducen en la boca

las distintas frutas. Puede ser en simultáneo o de a una. Con buches, se mueven las frutas por la boca para que se vayan rompiendo y así explotando efervescentemente. 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.

Ⓓ

Hummus de chocolate



Insumos

- Garbanzos
- Azúcar
- Sal
- Chocolate

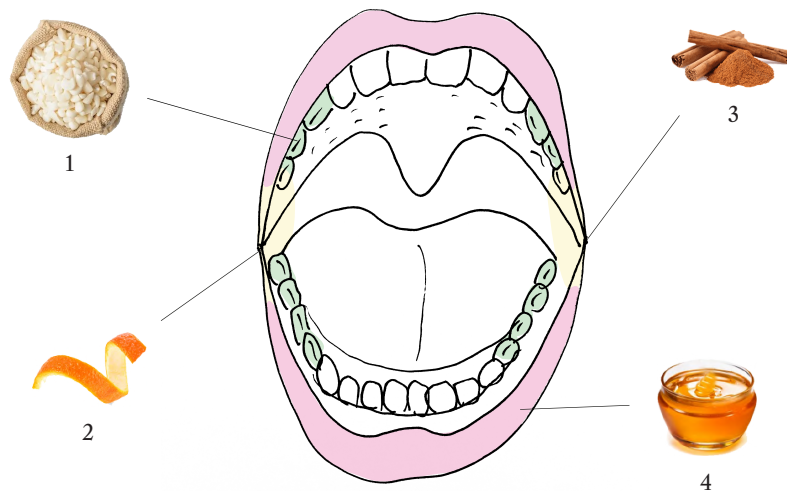
Procesos

Proceso previo: Se hierven garbanzos. Se pinta el labio superior con saliva. En una mitad se coloca azúcar y en la otra sal. Se coloca en una mejilla una porción de garbanzos y en la otra un pedazo de chocolate del tamaño de medio dedo índice. A medida que el chocolate se vaya disolviendo, se toman

algunos garbanzos y se mastican con el chocolate disuelto en la saliva para formar una pasta. Con la lengua, se toman intercaladamente porciones de sal y azúcar mientras se mastica, para condimentar la pasta. Se repite a medida que se terminan de consumir los ingredientes.

(D)

Mazamorra



Insumos

- Maíz blanco
- Cáscara de naranja
- Rama de canela
- Miel

Procesos

Proceso previo: Se cocina maíz blanco o se adquiere en lata. Se introducen en una mejilla una cáscara de naranja y una ramita de canela pequeña para macerar con la saliva que se vaya produciendo y que esta se impregne de sabor. Mientras, se pintan los labios con

miel. Cuando se tenga una buena cantidad de saliva marinada, se escupen la cáscara y la canela. Se agregan unos granos de maíz blanco y se mastica energéticamente para lograr una crema con el maíz y la saliva. Para endulzar, tomaremos porciones de miel con la lengua.

(D)

Mermelada



Insumos

- Frutillas
- Arándanos
- Otras frutas a elección
- Azúcar (opcional)

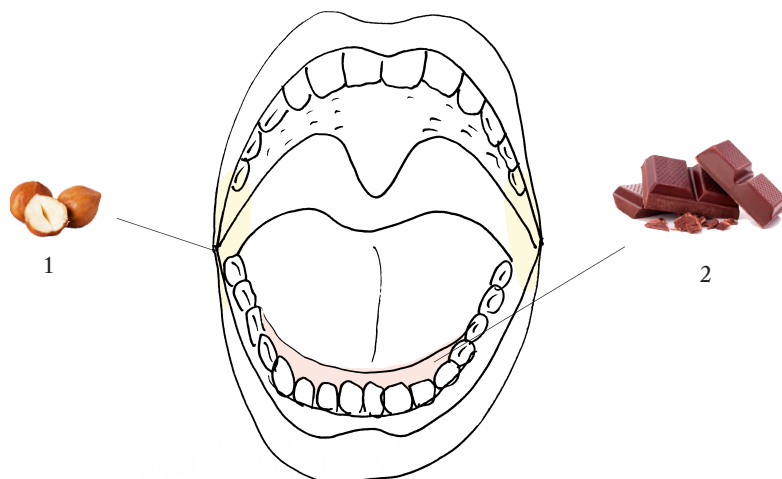
Procesos

Proceso previo: Se congelan frutillas y arándanos. Se introducen en la boca las frutas congeladas y se mueven por toda la boca mediante buches para que se vayan deshaciendo. Se agregan, también, frutas frescas para que convivan en simultáneo y se

aprecien las distintas texturas. Cuando las frutas congeladas se hayan casi desintegrado por completo y las frescas estén más blandas, se mastica intensamente para moler. Se agrega azúcar mediante dedazos en el caso de que se lo desee.

Ⓓ

Nutella



Insumos

- Avellanas tostadas
- Chocolate semi-amargo

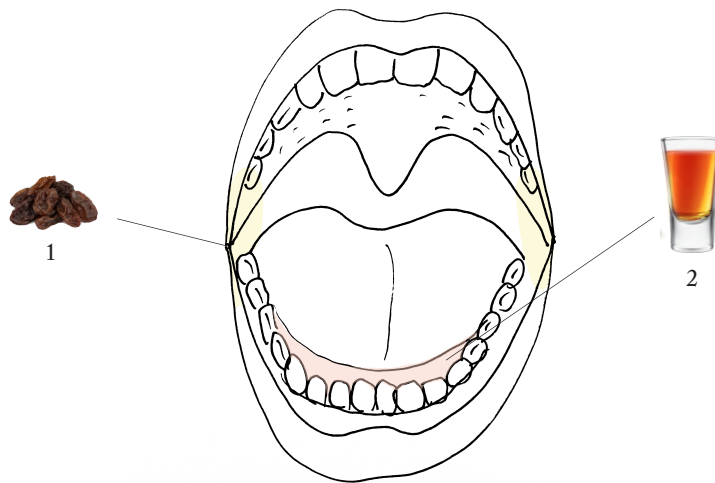
Procesos

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 una lasca finita de

chocolate semi-amargo en la otra mejilla o sublingual. A medida que el chocolate se va derritiendo se puede ir mezclando con la pasta de avellanas, e ir dosificando a gusto.

Ⓓ

Pasas marinadas



Insumos

- Pasas de uva
- Ron

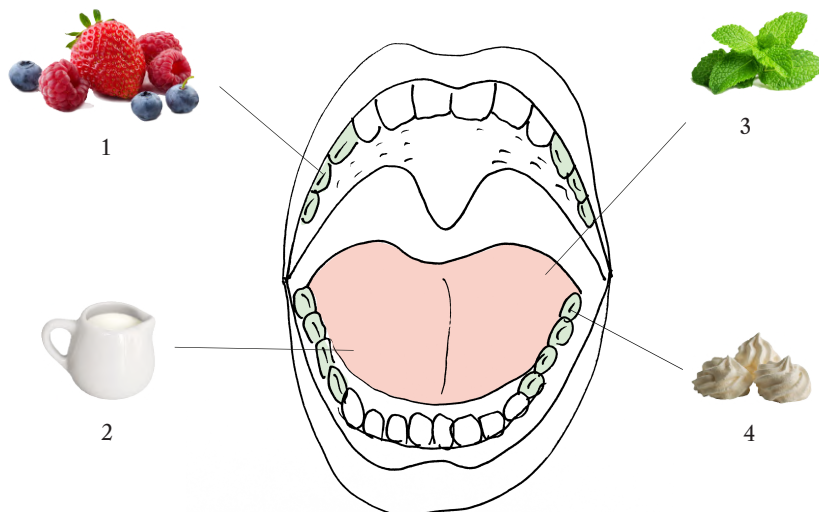
Procesos

Se coloca medio puñado de pasas de uva (idealmente grandes y sin semillas) en una mejilla y se va sintiendo humedecer mientras se entibian. Se vierte un traguito corto de ron o simil bajo la lengua lo mejor posible. 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. Luego se las puede ir aplastando sin morder hasta que largan las semillas si las había, y saber que se pueden tragar.

Ⓓ

Pavlova



Insumos

- Fruta congelada
- Crema de leche
- Hojas de menta
- Merenguitos

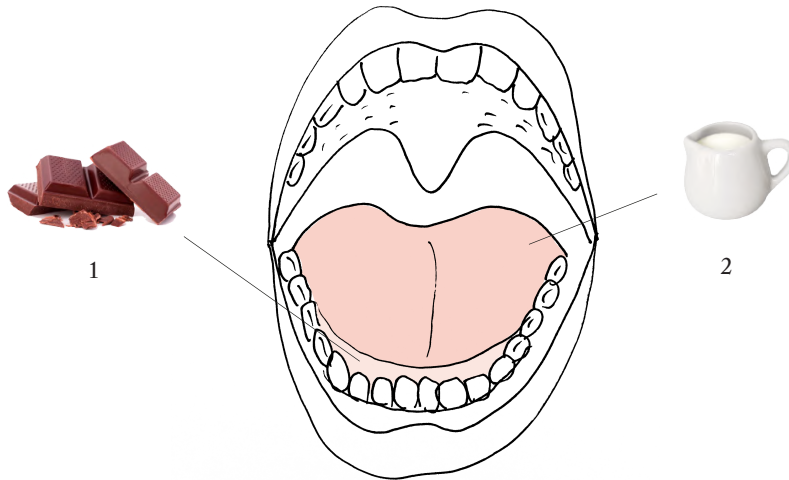
Procesos

Proceso previo: Se congela fruta. Se congelan monedas de crema de leche. Se introduce un trozo de fruta congelada (puede ser frutilla, arándano, mango, kiwi) y unas hojas de menta, y se mueven por toda la boca para enfriar. Luego, se trocean con los molares las frutas y se agrega la moneda de crema. Se

vuelven a mover todos los ingredientes mediante buches suaves para que se derrita la crema y se integre la fruta. 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 chocolate



Insumos

- Chocolate
- Crema de leche

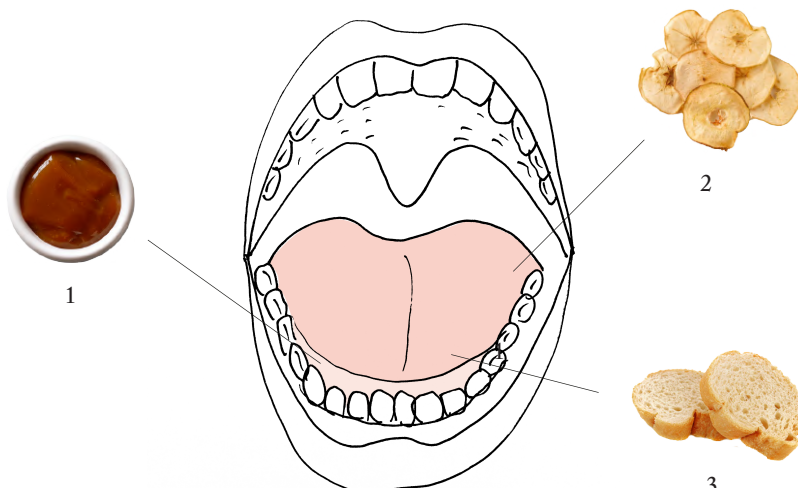
Procesos

Proceso previo: Se derrite chocolate y se moldea en moneda o se adquiere directamente una moneda de chocolate. Se congelan monedas de crema de leche. Se toma una moneda de chocolate y se la aloja debajo de la lengua para que se derrita. Sobre

la lengua, se agrega la moneda de crema congelada. Cuando ambos estén a punto de disolverse, se bate mediante buches fuertes para que se emulsionen los ingredientes, y se traga a medida que se bate.

(D)

Postre de manzana



Insumos

- Caramelo
- Manzana deshidratada
- Pan

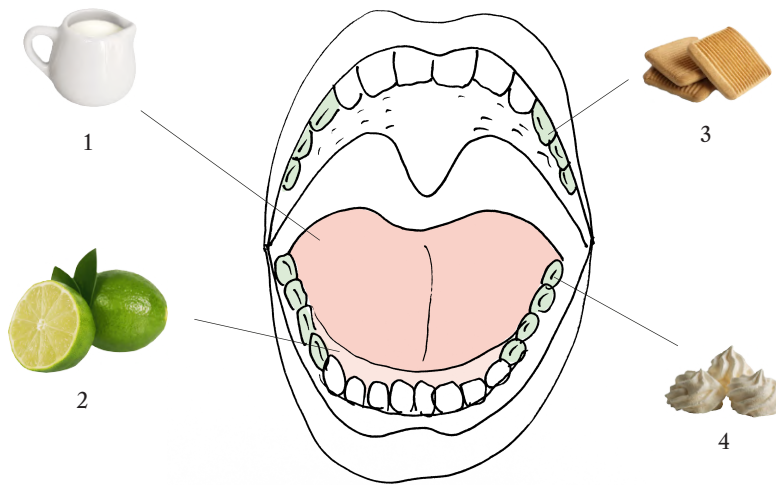
Procesos

Proceso previo: Se hace caramelo y se moldea en forma de moneda pequeña. Se coloca la moneda de caramelo debajo de la lengua. Se coloca sobre la lengua una laja de manzana deshidratada y un trozo de pan. A

medida que el caramelo se disuelve y se produce saliva, se mueven la mandíbula y la lengua para que la saliva circule, y la manzana y el pan se ablanden. Se mastica para integrar.

(D)

Torta de lima



Insumos

- Crema de leche
- Lima
- Galleta de vainilla
- Merenguito

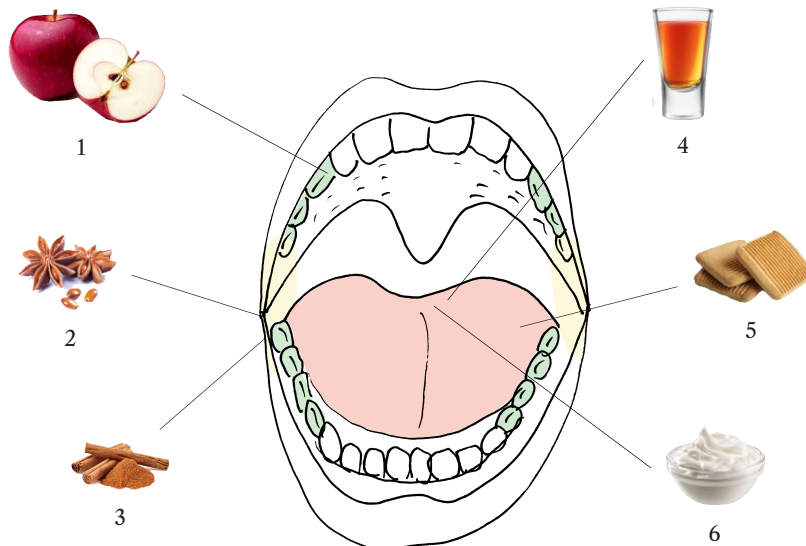
Procesos

Proceso previo: Se congelan monedas de crema. Se coloca la moneda de crema sobre la lengua y, debajo de ella, el gajo de limón. Se buchea rápido para batir a medida que la crema se derrite y la lima libera su jugo, produciendo saliva. Se agrega una mordida de

galleta de vainilla y un merenguito. Se muerde directamente para apreciar las distintas texturas de sólidos mientras están firmes o se alojan sobre la lengua para apreciar cómo la crema de limón los ablanda.

(D)

Torta de manzana



Insumos

- Manzana
- Semillas de anís
- Rama de canela
- Ron
- Galleta tipo Lincoln
- Crema batida

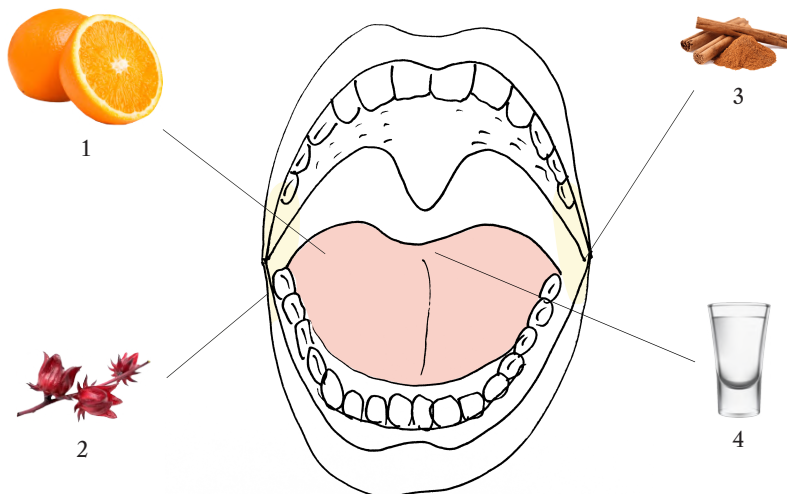
Procesos

Se muerden unos trozos de manzana y se los aloja en una mejilla para que se maceren con unas semillas de anís, una ramita pequeña de canela y un sorbito de ron hasta sentir que la manzana tiene una textura más blanda. Se retira la canela. Se dispone la manzana en la lengua, y se muerde media galleta tipo Lincoln

y se la aloja sobre la manzana. Se debe sentir cómo se ablanda la galleta con la manzana y la saliva. Después, se mastican todos los ingredientes para incorporarlos y aumentar la temperatura de la preparación. Se terminará con unos pedacitos de crema batida a modo de cucharadas.

(D)

Agua de jamaica



Insumos

- Naranja
- Flores de hibiscus
- Canela
- Agua

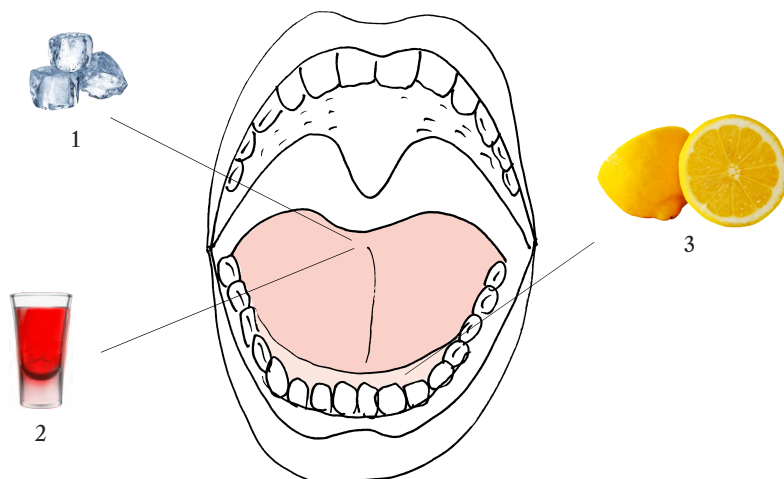
Procesos

Proceso previo: Se congela una rodaja de naranja. Se colocan en una mejilla algunas flores de hibiscus y un trocito de canela para infundir la saliva. 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. Luego, se incorpora la cabeza a su eje y se agrega una rodaja de naranja congelada. Se mueve la cabeza de lado a lado para enfriar la bebida.

(B)

Aperitivos (en general)



Insumos

- Hielo
- Aperitivo o bebida blanca
- Sal o limón (opcional)

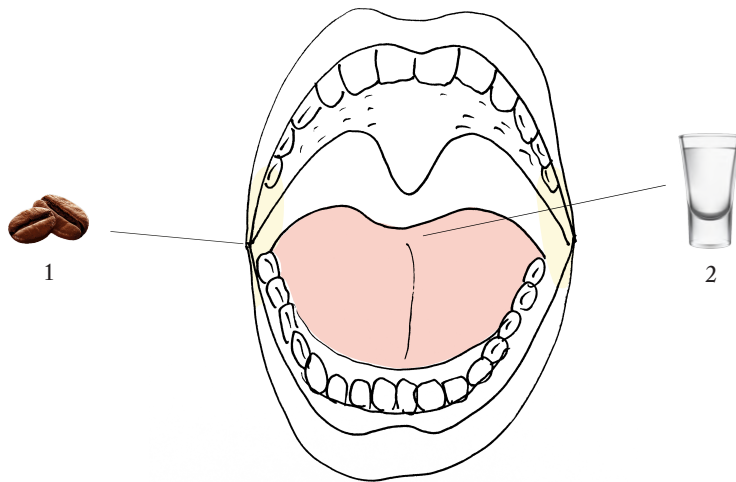
Procesos

Se introduce un cubo chico de hielo en la boca, seguido de un sorbo de algún aperitivo o bebida blanca. Se buchea despacito mientras

la bebida se enfría, y se puede agregar sal o limón bajo la lengua a gusto.

(B)

Cafecito



Insumos

- Granos de café
- Agua o leche

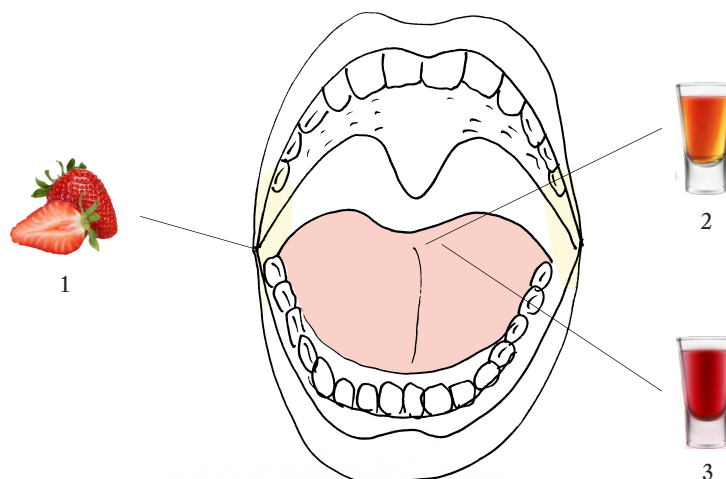
Procesos

Se introduce algunos granos de café en la mejilla, y mientras se van humedeciendo se aplica leve presión hacia la encía a medida que se van

ablandando. Cuando están a punto de disolverse se sorbe un poco de agua o leche tibia para luego buchearlo levemente mientras se traga despacito.

(B)

Daiquiri de frutilla



Insumos

- Frutilla
- Ron
- Granadina

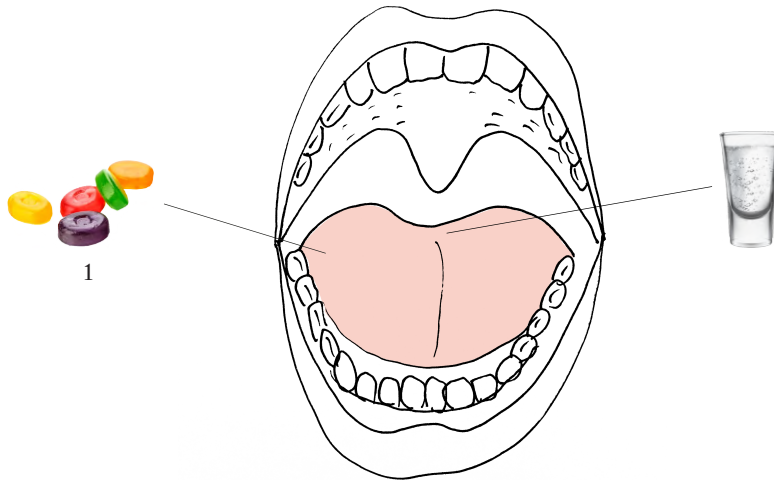
Procesos

Proceso previo: Se congela frutilla u otro fruto rojo. 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. Cuando la

superficie de la frutilla ya está blanda, se la mastica para hacer una pulpa. Se toma un sorbo de ron y se tira la cabeza para atrás para agregar mediante gotero unas gotas de granadina, y se procede a batir haciendo gárgaras. Se reincorpora la cabeza a su eje. Se bebe.

(B)

Gaseosa



Insumos

- Caramelo duro
- Soda

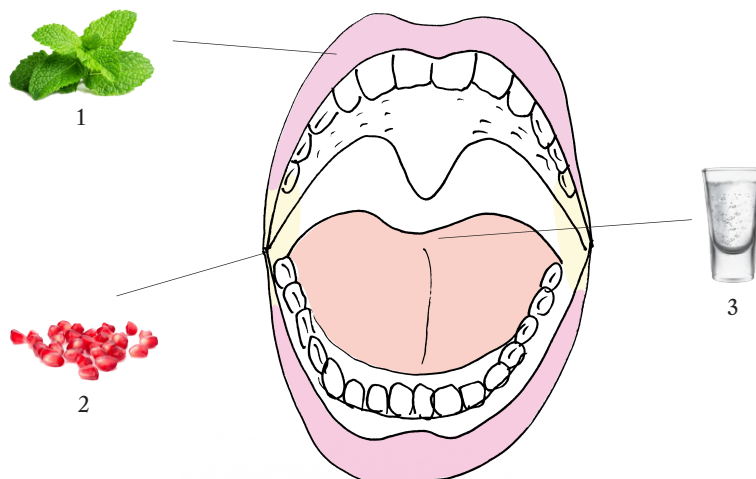
Procesos

Se coloca sobre la lengua un caramelo duro, y se lo mueve por toda la boca para que se disuelva y produzca saliva. Es importante no tragar esta saliva/sirope. Una vez disuelto, se tira la cabeza para atrás sin tragar, se agrega,

directo del sifón, un chorro de soda, y luego se procede a hacer gárgaras para batir y mezclar. NOTA: podemos manipular la variación de sabor de la gaseosa cambiando los caramelos a gusto.

(B)

Granadina



Insumos

- Hojas de menta
- Granada
- Soda

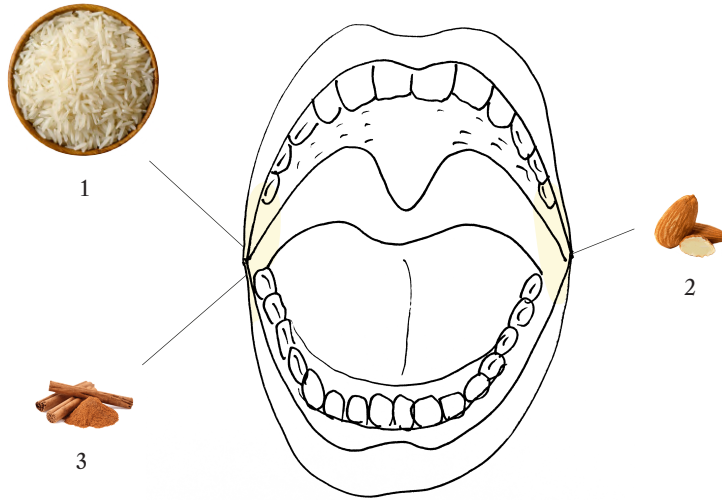
Procesos

Se frota unas hojas de menta alrededor de los labios. Se toman unas pepitas de granada y se mastican para extraer su jugo junto con las hojas de menta. Se exprime el jugo de los restos mediante la traba que se ejerce con los molares, manteniendo la pulpa entre las

mejillas y los dientes. Se alojan los restos de granada entre las mejillas y los vestíbulos. Se tira la cabeza para atrás sin tragar y se agrega, directo del sifón, un chorro de soda. Se gargarea para mezclar.

(B)

Horchata



Insumos

- Arroz
- Almendras
- Corteza de canela

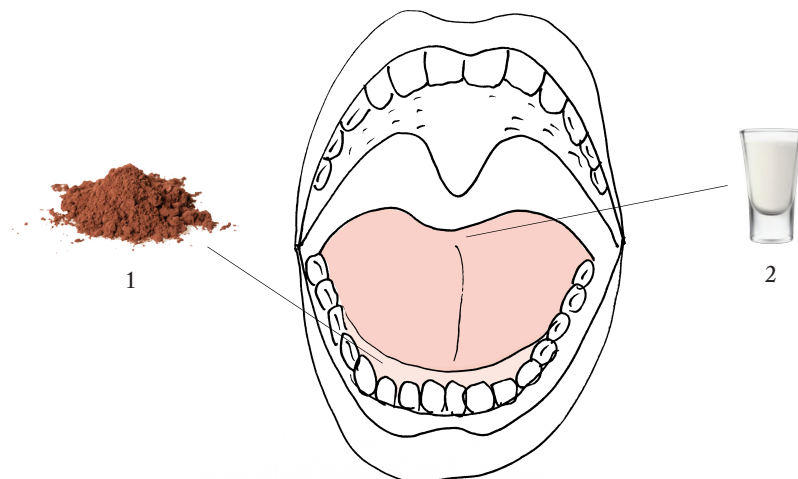
Procesos

Proceso previo: Se cocina arroz blanco. Se colocan algunas almendras en una de las mejillas y arroz cocido en la otra, una cantidad que no sea una molestia. Junto con el arroz, se agrega un pequeño trozo de corteza de canela. 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. Se retira la rama de la boca y se mastica intensamente para moler. Se realizan buches rápidos para emulsionar e integrar la pasta de arroz y almendras con la saliva, y así se obtiene una bebida espesa.

(B)

Leche chocolatada



Insumos

- Cacao en polvo
- Agua o leche

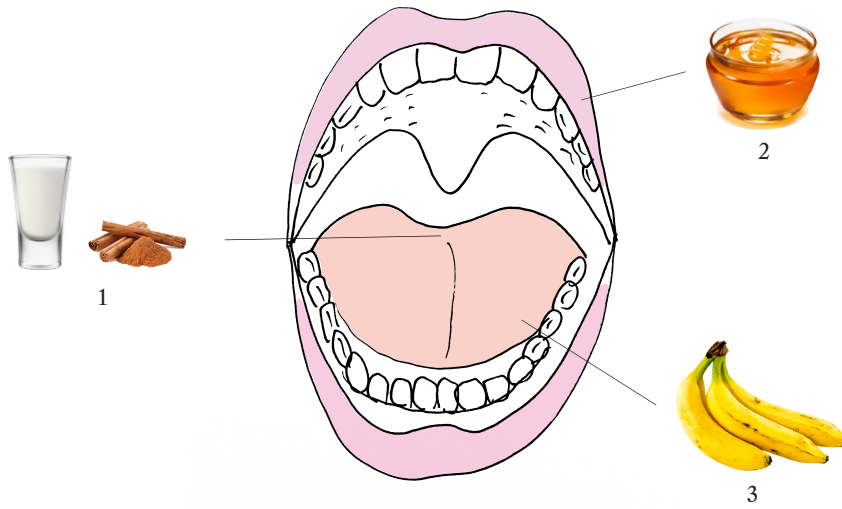
Procesos

Se introduce un poquito de cacao en polvo sublingual, y luego comienza a tomar agua o leche tibia mezclando un instante en la boca.

También se puede dejarlo reposar en la zona sublingual y el sabor a chocolate se mezcla con la saliva que posteriormente se traga.

(B)

Licuada de banana



Insumos

- Leche (opcional con Canela)
- Miel
- Banana

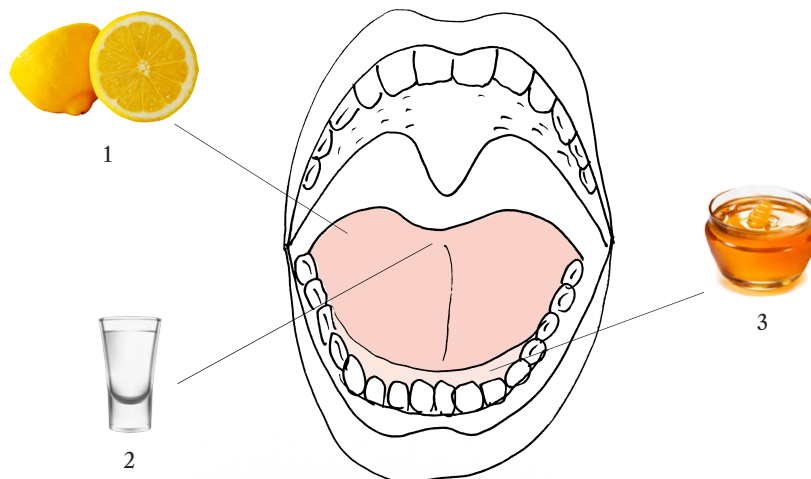
Procesos

Proceso previo: Se congelan monedas de leche (animal o vegetal, queda a elección). **Opcional:** puede agregarse, antes de congelar, una pizca de canela en la leche. Se pinta el contorno de los labios con miel. 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. Se agrega la moneda de leche y se mezcla mediante un buche lento. Con la lengua, se lame la miel de los labios para endulzar la bebida a gusto.

(B)

Limonada



Insumos

- Limón
- Agua fría
- Miel o azúcar (opcional)

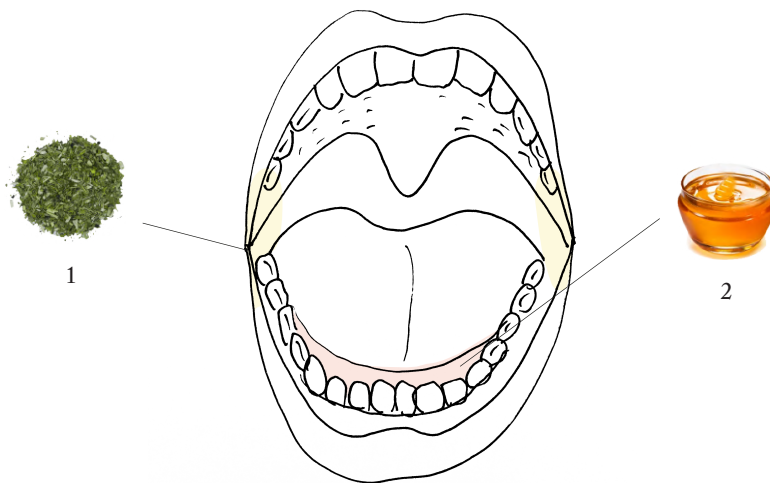
Procesos

Se saliva por un minuto o dos, y luego se agrega una rodaja finita de limón sobre la lengua. Luego se toma un sorbo de agua fría

bucando todo por un instante antes de tragar. Se puede endulzar a gusto, con miel sublingual o azúcar en los labios.

(B)

Matecito



Insumos

- Yerba mate
- Miel o azúcar (opcional)

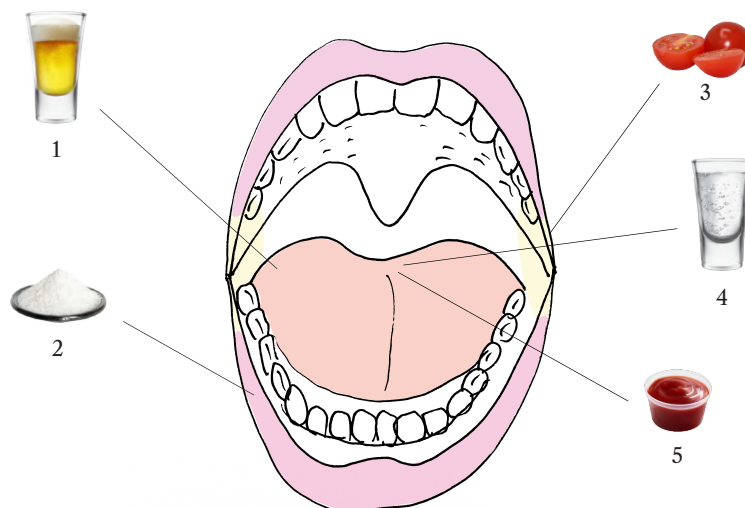
Procesos

Se introduce una cucharada de yerba mate (sin palo) en la mejilla, y mientras se va salivando y se va humedeciendo la yerba, se va

succionando traguitos poco a poco. Se puede endulzar a gusto, con miel sublingual o azúcar en los labios.

(B)

Michelada



Insumos

- Cerveza
- Sal
- Tomate cherry
- Soda
- Salsa picante (opcional)

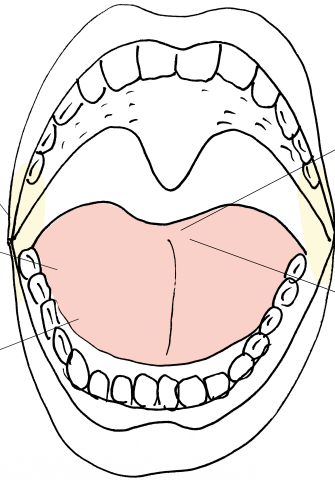
Procesos

Proceso previo: Congelar una moneda de cerveza. En los labios, se pinta el contorno con un poco de saliva y se reboza con sal. Se coloca en una mejilla un tomate cherry y, sobre la lengua, la cerveza congelada. Se mastica el tomate mientras se derrite la

moneda. Se tira la cabeza para atrás y se agrega un chorro de soda. Se hacen gárgaras para mezclar. Para condimentar, se toman porciones de sal de la boca. Se suman dedazos de salsa picante si se tolera.

(B)

Mojito



Insumos

- Lima
- Hojas de menta
- Azúcar
- Ron
- Soda

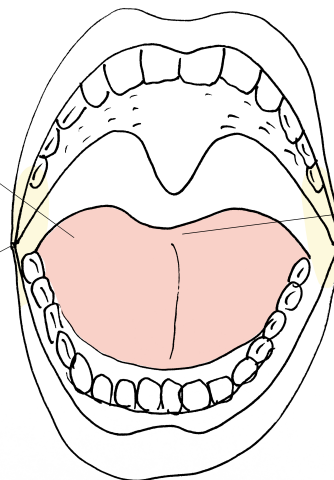
Procesos

Se coloca en la boca un gajo de lima, unas hojas de menta y varios pedacitos de azúcar. Se mastica un poco para liberar jugo y se aloja el resto de la lima en una mejilla para que siga emanando sabor. Se agrega un sorbo de ron y

se tira la cabeza para atrás sin tragar. Se agrega soda directo del sifón y se incorpora la cabeza nuevamente a su eje. Se bate moviendo la cabeza de lado a lado con energía. Se traga, y se escupe la lima.

(B)

Ruso blanco



Insumos

- Crema
- Granos de café
- Vodka

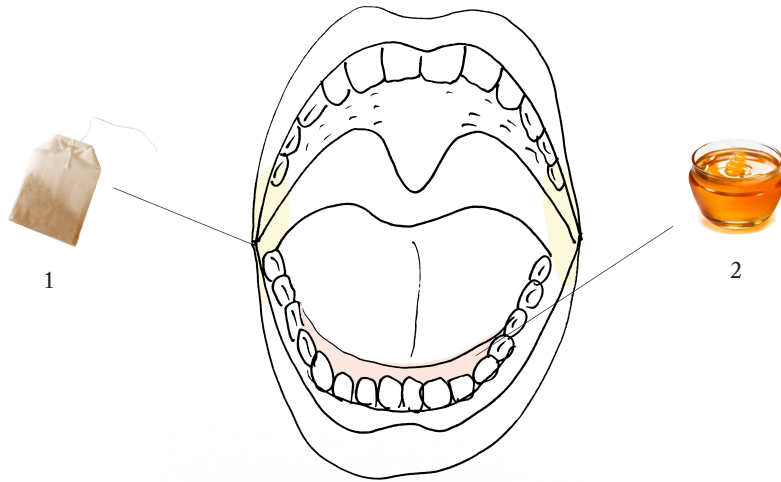
Procesos

Proceso previo: Se congelan monedas de crema. Primero, se introducen unos granos de café en las mejillas para que se marinen en la saliva que se produce como consecuencia y se genere café bucal. Luego de un minuto de extraer la "bebida" de los granos, se escupen, conservando la saliva de café. Seguido, se

introduce la moneda de crema sobre la lengua y se toman unos sorbos de vodka. 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. Se traga conforme sea necesario, para que no sea incómodo tanto líquido en boca.

(B)

Té continuo



Insumos

- Saquito de té
- Miel (opcional)

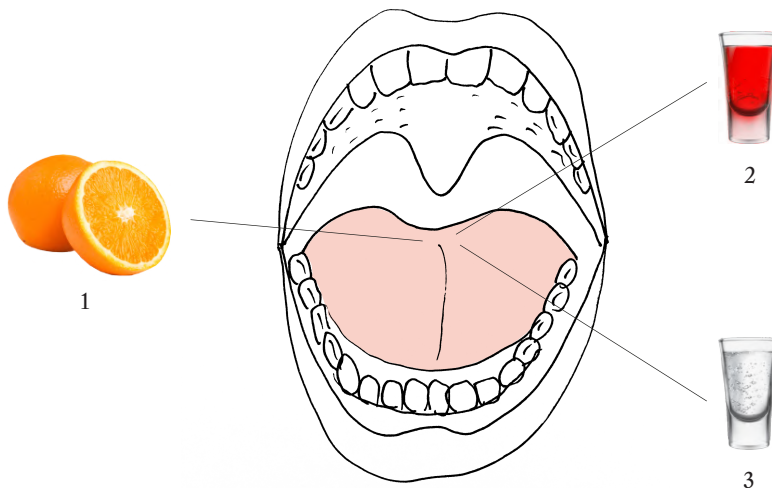
Procesos

Se coloca un saquito de té a elección (ya humedecido y sin etiqueta) en la mejilla, regulando la intensidad según la presión y

flujo de saliva que se aplica. Se puede endulzar a gusto, con miel sublingual o en los labios.

(B)

Vermú



Insumos

- Naranja
- Vermut
- Soda

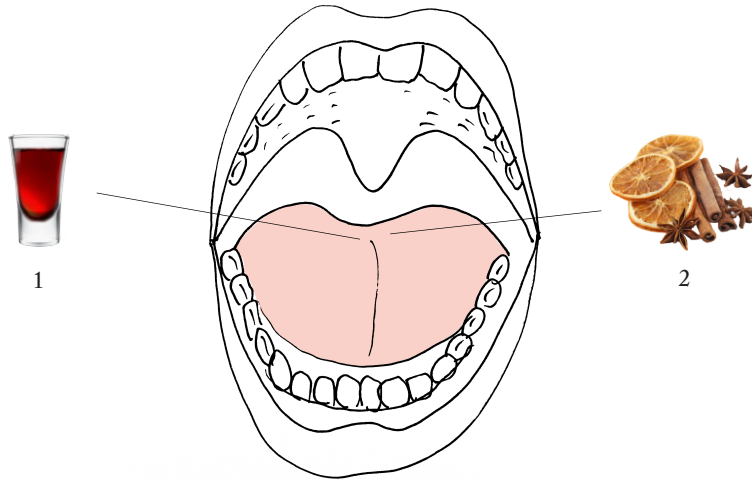
Procesos

Proceso previo: Se congelan varios gajos de naranja. Se bebe un sorbo de vermut. Luego, se agrega soda mediante otro sorbo o con un chorro del sifón directo a la boca. Se

suma un gajo de naranja congelado (no solo aportará sabor, también enfriará la bebida). Se rota la cabeza de lado a lado a modo de coctelera.

(B)

Vino caliente especiado



Insumos

- Vino tinto
- Especias (a elección)

Procesos

Se toma un sorbo de vino tinto. Se agregan una a una las especias mientras se realizan buches entre cada una para que vayan extrayendo sus aromas y sabores. Se continúan haciendo buches para que el vino

se caliente y se siga impregnando de las especias por unos instantes. Luego, se filtran las especias con los dientes, alojándolas en las mejillas, y se traga.

Diga-ahh

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 al alimento con las manos + masticar + tragar)
- comer (introducir al alimento con utensilio + masticar + tragar)

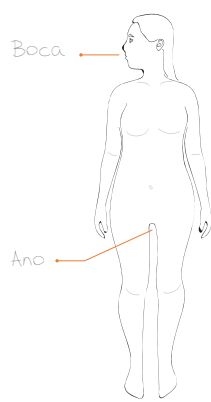
Estas acciones, en general, son intuitivas y semiautomáticas (a veces, completamente automáticas), y es justamente a estas secuencias naturalizadas a donde apuntan las propuestas de GB, para ayudar a ampliar las exploraciones para descubrir nuevas posibilidades.

C. Métrica alimentaria

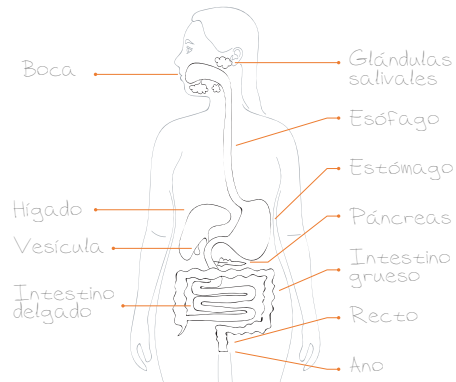
- a· Tamaños y medidas de la boca
- b· Relación con utensilios/vajilla
- c· Ingesta de líquidos y sólidos (por día, sesión y acción)

A. Anatomía del comer y beber

a. Sistema digestivo



Sistema digestivo puesto en contexto de cuerpo



Sistema digestivo

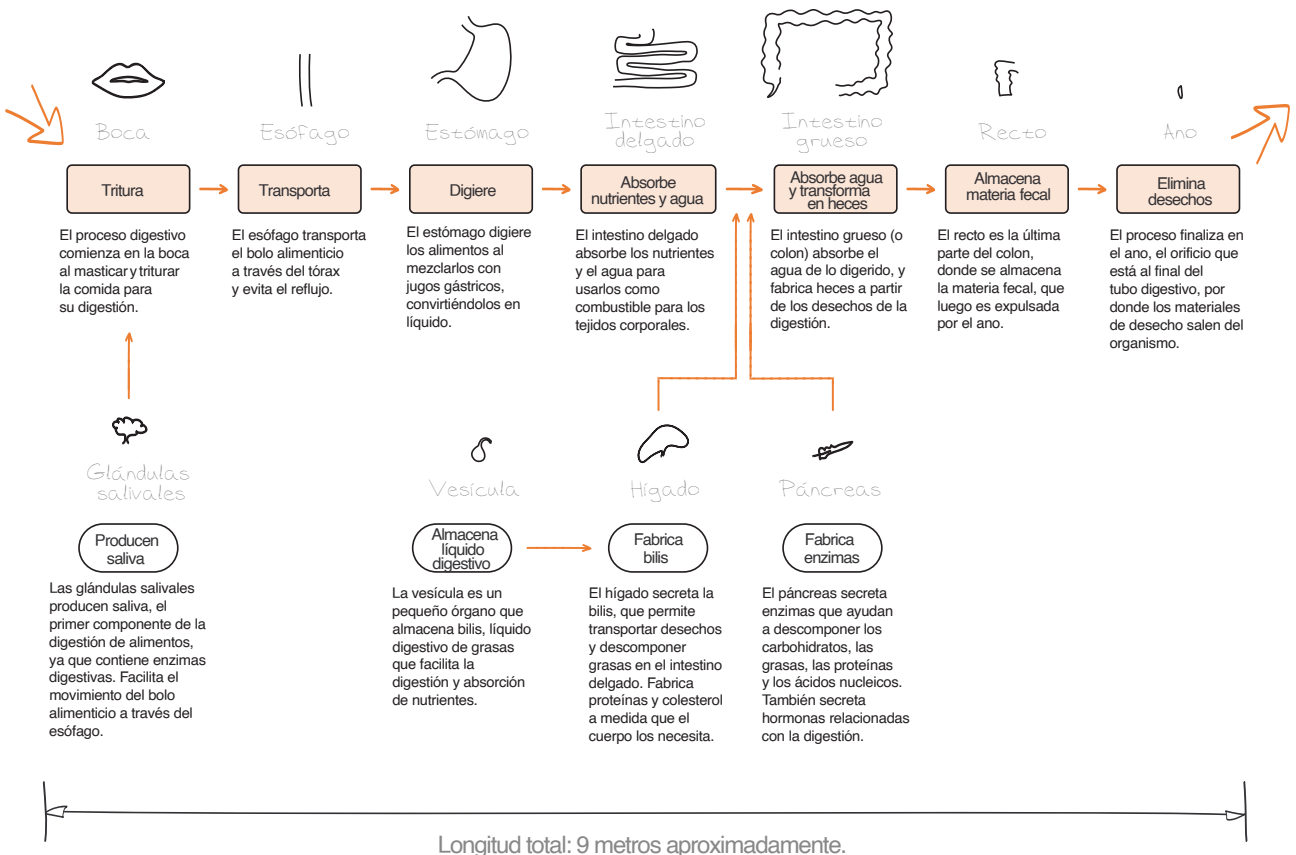
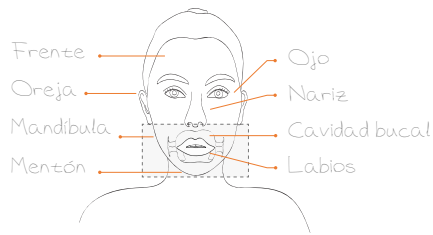
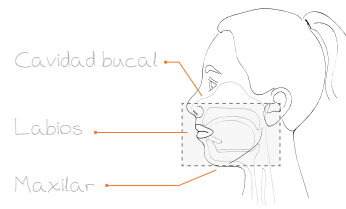


Diagrama de flujo del sistema digestivo

b. Partes y funciones de la boca

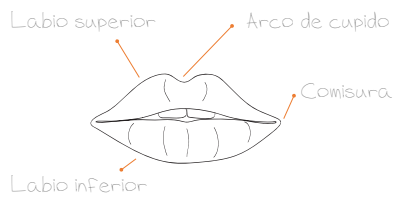


Boca puesta en contexto de cara

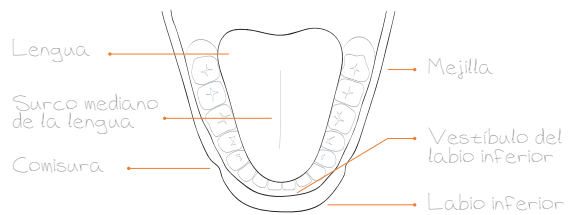


Boca puesta en contexto de cara

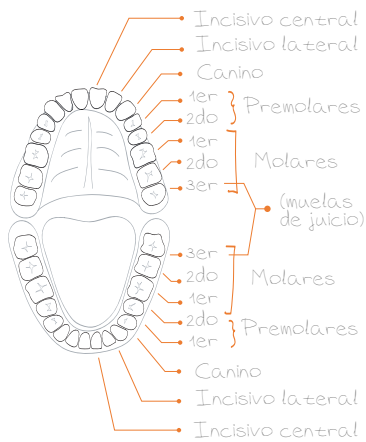
Ref: Recorte utilizado en las siguientes ilustraciones



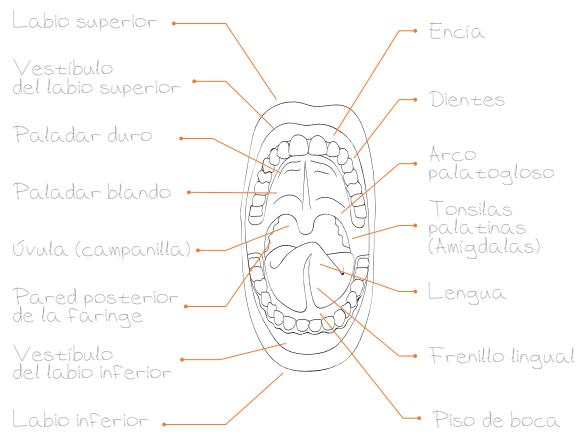
La boca por fuera



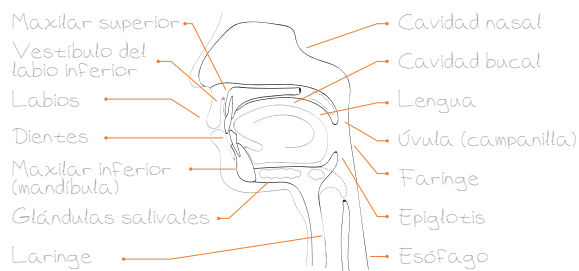
Corte inferior de la boca



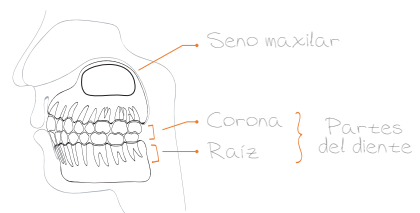
Tipos de dientes



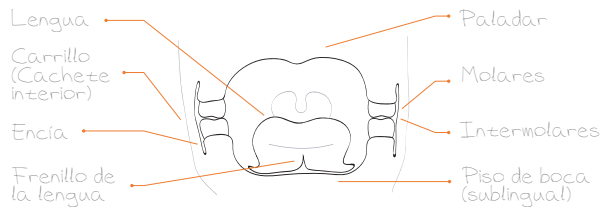
La boca por dentro



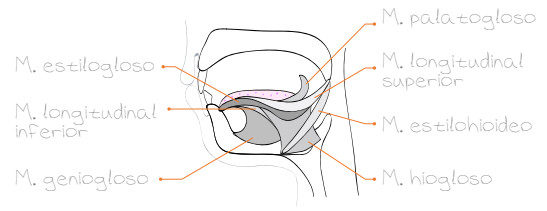
Corte sagital de la boca



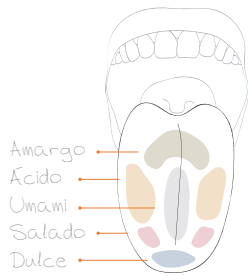
Detalles mordida



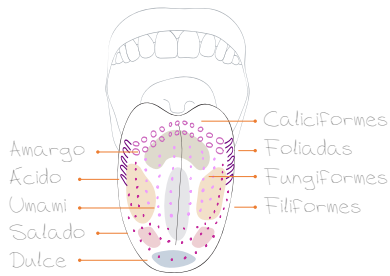
Corte frontal de la boca



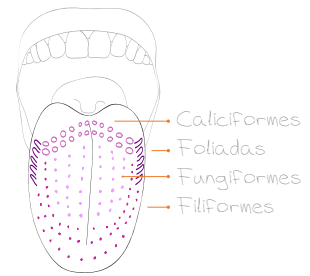
Músculos de la lengua



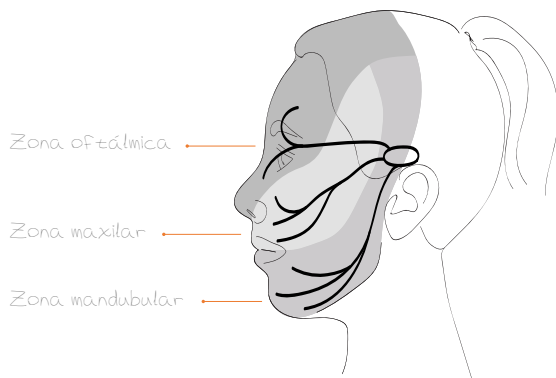
Gustos que detecta la lengua



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.

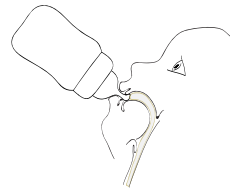
B. Ergonomía del comer y beber

a. Acciones intuitivas (recién nacidos)

Amamantar

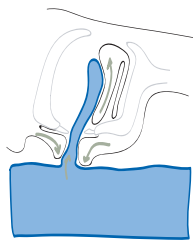


Mamadera

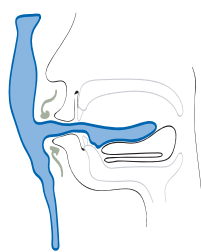


b. Acciones puntuales aprendidas para aproximar alimento a la boca

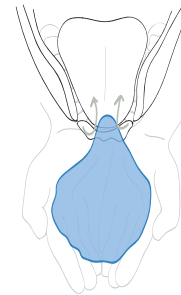
Sorber



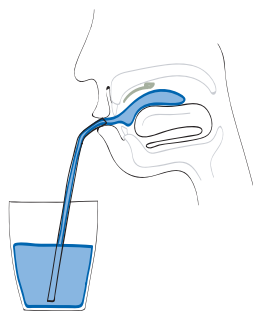
Desde superficie



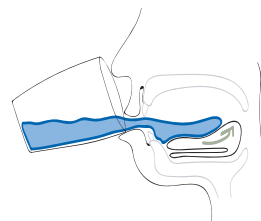
Desde chorro



Desde manos

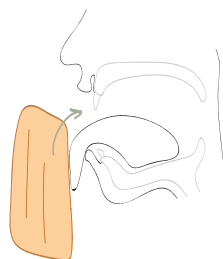


Con sorbete



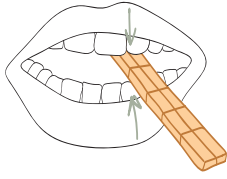
Desde vaso

Lamer

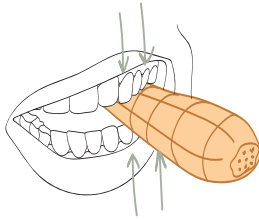


De paleta

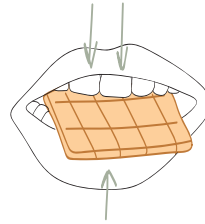
Morder



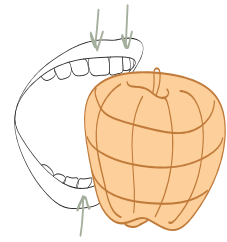
Unidimensional
semi-blando (grisin)



Unidimensional
duro (zanahoria)

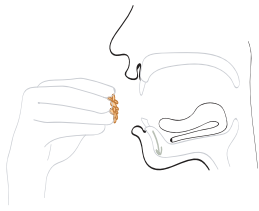


Bidimensional
semi-blando (galleta)

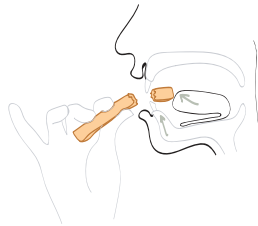


Tridimensional
duro (manzana)

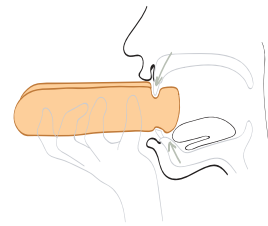
Recepcionar (directo)



Fragmentado

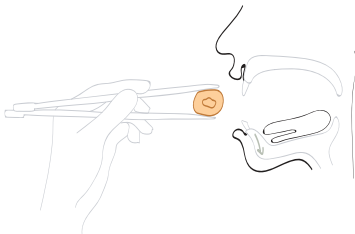


Chicos

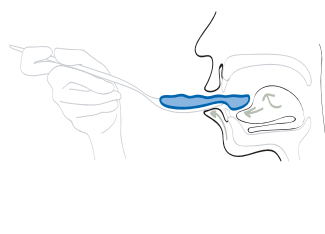


Grandes

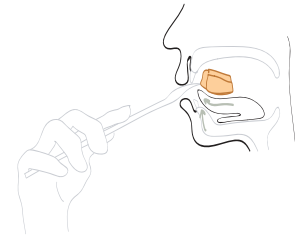
Recepcionar (vía interface)



Comer con palillos



Líquidos

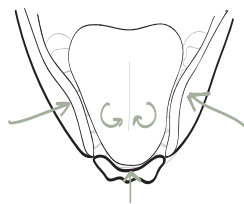


Sólidos

c. Acciones puntuales aprendidas que ocurren dentro de la boca

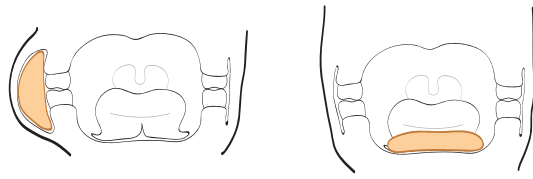
Salivar

(acción automática que acompaña la mayoría de las siguientes acciones)

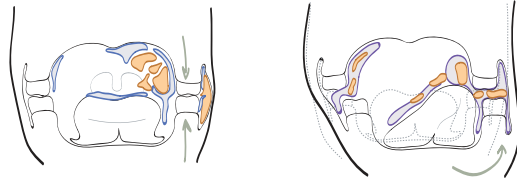


(Saliva generada en 1 minuto salivando: promedio 1,60ml)

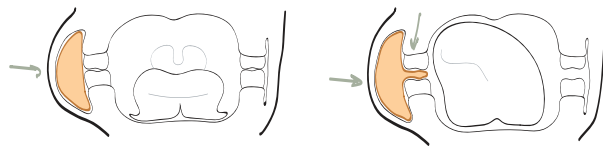
Estacionar



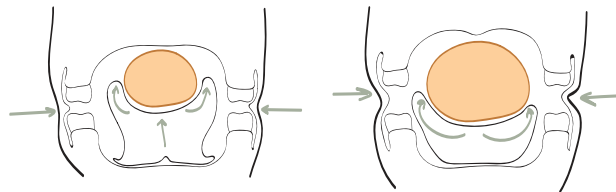
Masticar



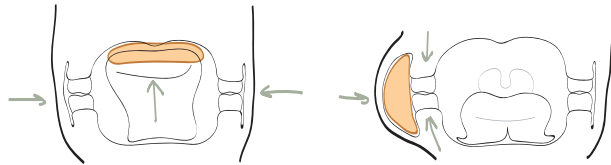
Mascar



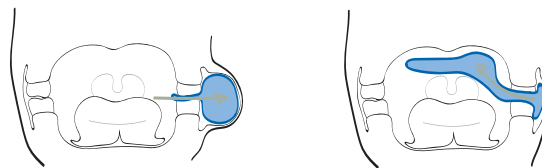
Chupar



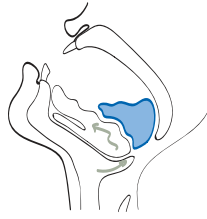
Presionar



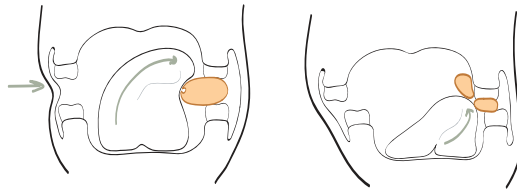
Buchar



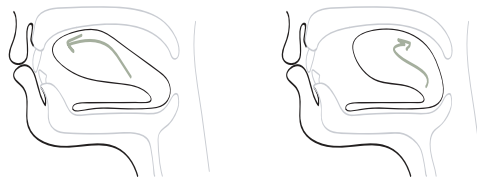
Gargarar



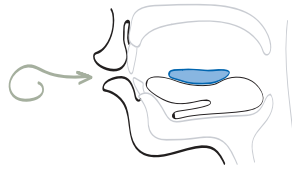
Deshuesar



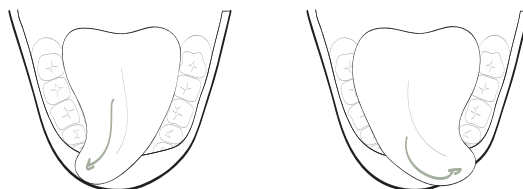
Saborear



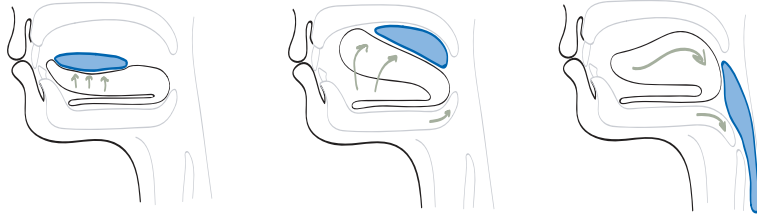
Sorbetear



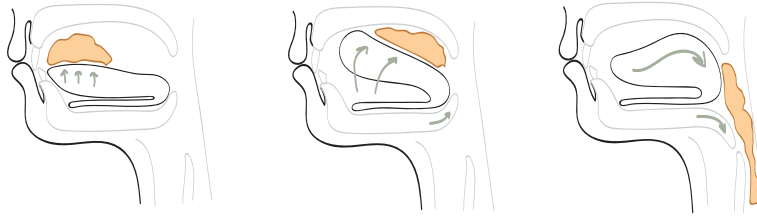
Relamer



Tragar



Líquidos



Sólidos

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

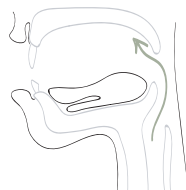
Soplar



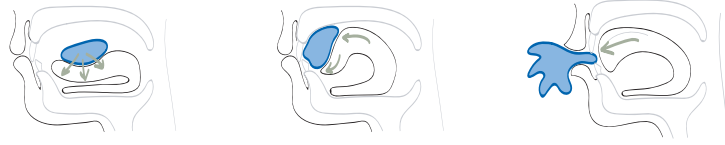
Exhalar



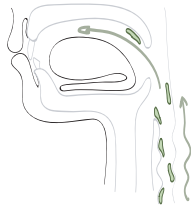
Eructar



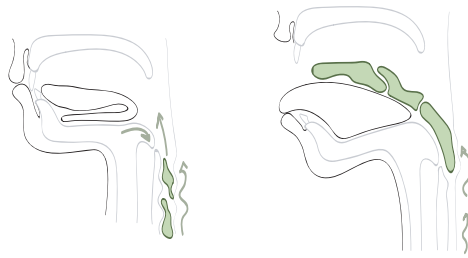
Escupir



Regurgitar

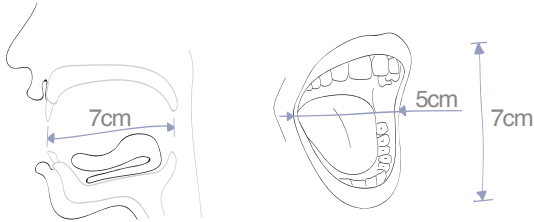


Vomitar



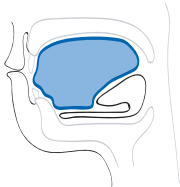
c. Tamaños y medidas de la boca

Boca

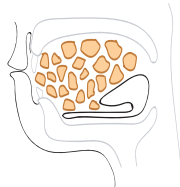


Volúmen total de la cavidad bucal ±250cm³

Cavidad bucal

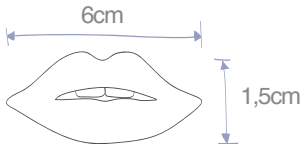


Líquidos
Máximo dentro ±150ml



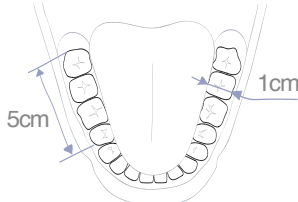
Sólidos
Máximo dentro ±80ml

Labios



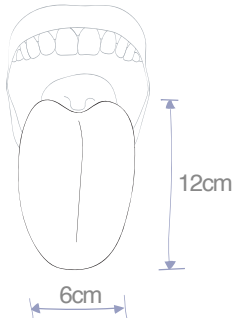
Superficie total de los labios ±10cm²

Dientes



Superficie total de masticación ±10cm²

Lengua



Superficie de las papilas gustativas ±70cm²

Manos en la masa

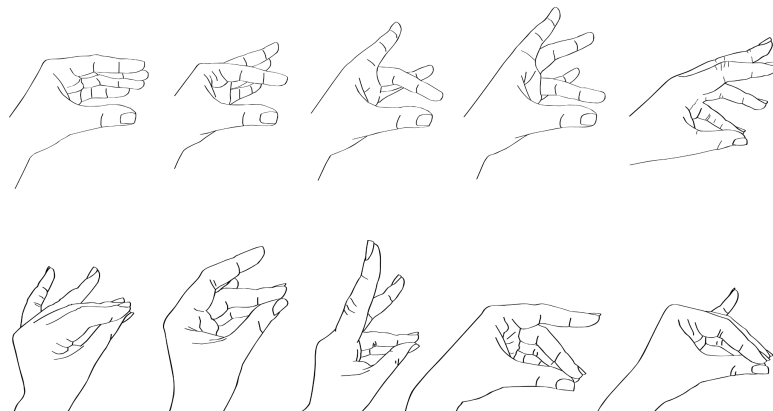
¿Cómo se relaciona nuestro cuerpo con nuestras prácticas alimentarias? ¿Cómo interactúan la boca, las manos y el resto del cuerpo? Y sobre todo, ¿cómo se relacionan las manos y boca con la comida y la bebida? A la hora de comer, interactuamos con una variedad de elementos más allá de la comida, tanto 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:

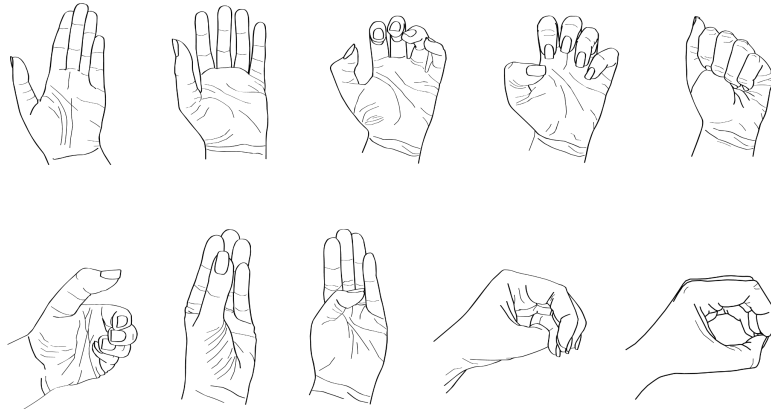
1. **Mecánico:** Son operaciones que permiten muchas acciones prácticas para preparar, disponer e ingerir la comida. Estas acciones permiten transformar el alimento de un estado a otro (p. ej. amasar), fraccionarlo (p. ej. separar la cantidad de pasta para poner en olla), moldearlo (p. ej. bolear una 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.
2. **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

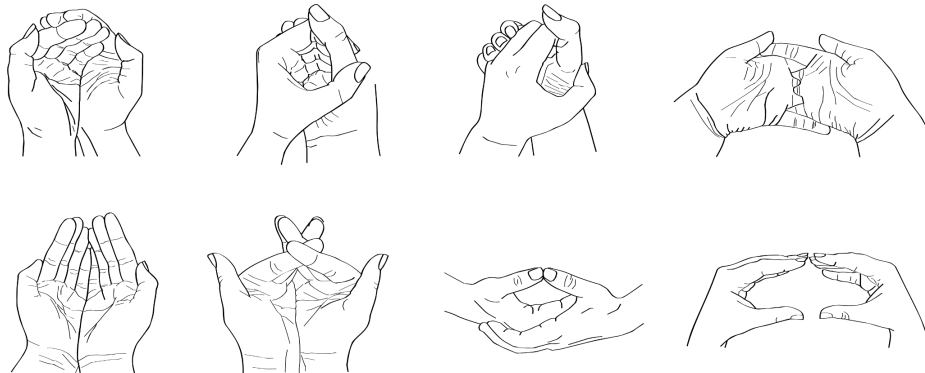
Utilizar las manos en el acto de cocinar y comer requiere una habilidad motriz fina, una coordinación de movimientos y acciones que involucran músculos pequeños. A su vez, nuestra experiencia sensorial del tacto es producto de la integración de una compleja red de señales neuronales que ocurren en diferentes 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.

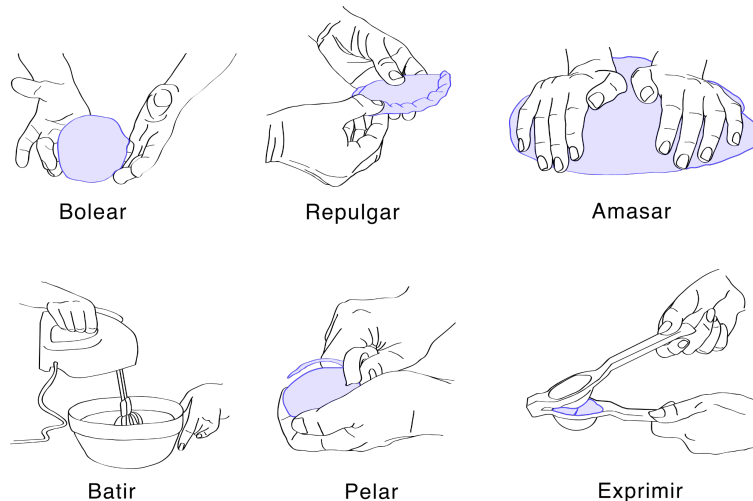
Repertorios: para preparar comida

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 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.

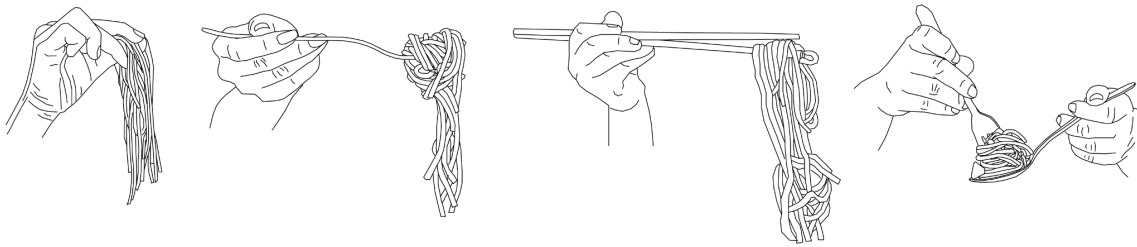
Una manera de ponderar la infinidad de transformaciones de los alimentos es un ejercicio de abstracción que propone que todos los procesos de transformación se pueden clasificar en tres grandes grupos: los procesos mecánicos, los físicos y los químicos. Estos tres tipos pueden funcionar de modo simple 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.



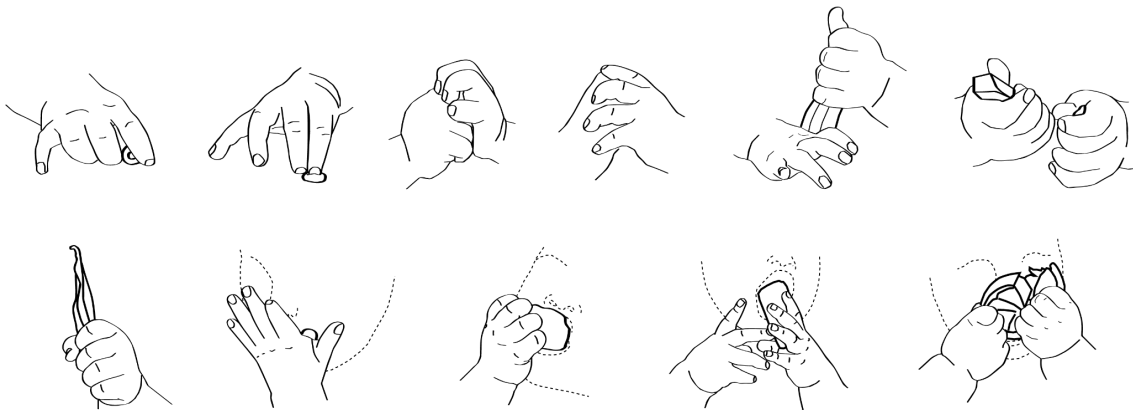
Ejemplos de uso directo e indirecto de las manos para la preparación de la comida

Repertorios: para comer

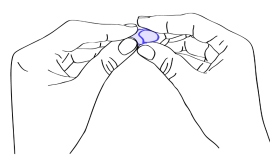
Para imaginar nuevos modos de uso de las manos en la alimentación, es necesario primero hacer un repaso de las acciones básicas ya existentes, para luego ir detectando sus posibles variaciones y combinaciones, lo que daría lugar a nuevas configuraciones que podemos hacer con las manos para acompañar 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.



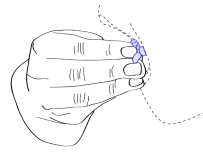
Las manos y la pasta



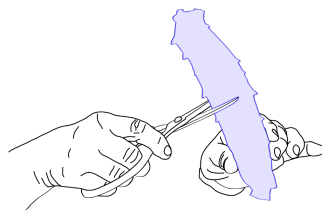
Las manos y la comida en la infancia



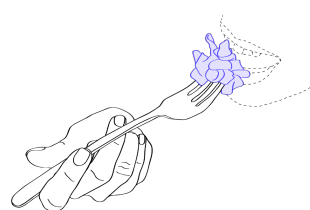
Pelar mani



Comer arroz

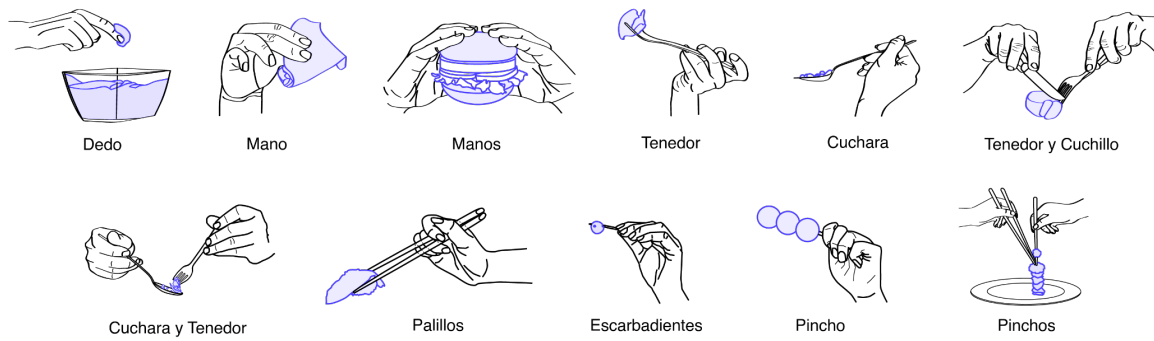


Abrir cangrejo

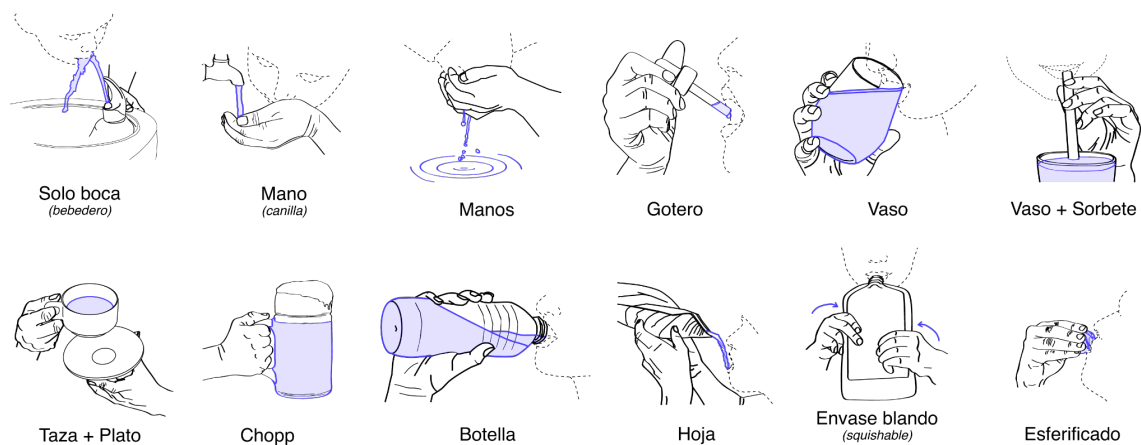


Comer pasta

Maneras de predisponer y comer sin y con utensilios



Maneras de comer sin y con utensilios



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 estas construcciones sociales, y reconocerse como cómplice, rebelde o cualquier lugar en el medio, a los fines de entender por qué las cosas son como son.

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...

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 visualizarlo 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 posibilidad 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 ser 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 triturlarla 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 dificultosas, 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 impresionado 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, para entendernos mejor, mejorarnos mejor. Los motivos por los cuales el alimento puede estar enojado son muchos, desde el mal trato que recibe hasta lo poco valorado que es. El enojo puede ser generalizado o dirigido hacia sus maltratadores. La lista es larga, empezando por cómo producimos, transportamos, almacenamos, vendemos, compramos, manipulamos, e ingerimos alimentos. Puede ser que sean personas enojadas con lo que están haciendo o simplemente en estados de enojo general, pueden ser contextos enojosos en lo laboral o social, o un sinfín de factores poco felices.

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. Aquí 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 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 y su 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!!

Referencias y créditos

Créditos aportes imágenes y recetas

Pasantía del Núcleo de Diseño y Alimentos, IEH, FADU, Universidad de Buenos Aires (2021-22).
Equipo de Investigación: Guadalupe Molinelli y Florencia Lanza- recetario original + ilustraciones “anatomía, ergonomía y métrica”, Helena Obregón- ilustraciones y dibujos “las manos y cuerpo”.

Publicaciones del autor relativos al tema

Reissig, Pedro (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, Pedro y Lebendiker, Adrián. (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

Fiszman, 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 4º 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, IEH, 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

Y un par de obras de literatura para acompañar:

- Comí. Martín Caparrós, Anagrama, España. 2013
- The Art of Hunger. Paul Auster, Penguin Books, USA. 1997

Sobre el autor

Pedro Reissig nació en Buenos Aires, Argentina, en 1961. Se formó como arquitecto en NYC, donde se crio, 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*.

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.