

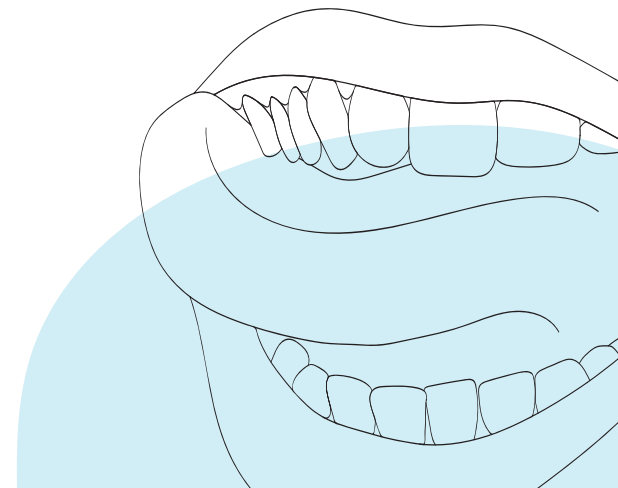


Gastronomía Bucal

(mouth gastronomy)

Pedro Reissig

Núcleo Diseño y Alimentos, IEH, FADU, Universidad de Buenos Aires
© 2021, ISBN 978-987-88-1014-0



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	02
-----------------	----

2. LA BOCA	04
------------	----

3. EL BOCATORIO	27
-----------------	----

4. REFERENCIAS Y CRÉDITOS	45
---------------------------	----

1. INTRODUCCIÓN

Esta propuesta considera que parte de las problemáticas (temporarias y crónicas) relacionadas con la comida y el comer incluyen la desconexión entre el individuo y el alimento en varios sentidos. El contacto con el origen y 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 advenimiento y furor por la imagen perfecta y la incesante demanda de recompensa inmediata a nuestros deseos y antojos gastronómicos. Esta realidad está generando una cultura que, en general y puntualmente en relación a la comida y el comer, le está costando detenerse y apreciar el detalle, la migaja, la gota de agua.

Estas consideraciones me llevaron a proponer un concepto que bautizamos con el término Gastronomía Bucal (GB), pensado para provocar, y de esta manera promover el autoconocimiento de modo concreto, creyendo que los cambios más profundos comienzan en cada uno y en el día a día. A partir de ahí, tendremos más fuerza y convicción para trabajar estas transformaciones colectiva y organizadamente.

La GB es un concepto original, nacido del interés en redescubrir y revalorizar la boca en un espíritu de auto-empoderamiento en un mundo avasallado por estímulos externos. Se puede definir a la GB cuando "cocinar" ocurre en la boca por medio de pasos deliberados y secuenciales. Por un lado, si se quiere, esto fue el comienzo histórico de la gastronomía, madres pre-masticando el alimento y pasándoselo por boca a sus crías. Por otro lado, es un dato interesante saber que la preparación y predisposición en boca materna es una forma para algunos animales de alimentar a sus crías. En nuestro caso se trata de una veta experimental en proceso de desarrollo basado en la idea de "hacer más con menos", accesible para todos y en todo momento, con espíritu optimista ante tanta adversidad.

Esta exploración de la comida y el comer lleva directamente a revisar una parte del cuerpo que parece pasa un poco por debajo del radar mediático. Estamos hablando de nada más ni nada menos que de La Boca. Esta parte de nuestro cuerpo es quizás de las más fascinantes por su capacidad, complejidad, fuente de placer y descubrimiento. La boca es notablemente 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 (hablar, cantar, gritar, reír, silbar, etc.). Es nuestra plasticidad expresiva, junto a los ojos (expresiones faciales, muecas). Es nuestro músculo amoroso por donde besamos y damos placer. Y finalmente, es nuestra puerta de entrada para comer... Tan íntima como pública a la vez, es la interfaz más importante para interactuar con el mundo. Dada la importancia que tiene la boca, llama la atención lo poco que la conocemos, entendemos y cuidamos. No tiene un límite tan claro, inclusive si de atención médica se tratara, podemos invocar tanto dentista como otorrinolaringólogo, ambas figuras extrañas por dónde las miramos, los primeros fuente de angustias y dolores, la segunda tan impronunciable como improbable. Esto para contextualizar la extraña relación en la que nos encontramos en relación a la boca como órgano, tejido, mucosa, central nerviosa, papilas gustativas, masa muscular, estructura ósea, por nombrar los más obvios.

Haciendo foco en la actividad de comer, podríamos deleitarnos analizando su anatomía, fisonomía, funcionamiento, sensibilidades, capacidad de adaptación, y otros aspectos que pueden ser entendidos desde lo funcional, simbólico, salud, 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 del gimnasio bucal. Enfoque que nos invita a descubrir y disfrutar de su plenitud. Sabidas son 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 (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 espontáneas, como ser fumar (soplado de anillos de humo), soplar globos de chicle, escupitajos de gente cool o deportistas, y desde ya, una 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 a la boca para cumplir funciones específicas, como ser cantar o practicar instrumentos de vientos. En aras de estas reflexiones, se desprende la lógica de entrenar a la boca en términos generales, incluyendo morder, masticar, degustar, explorar y jugar.

Ojalá que la propuesta de pensar en la boca como una cocina motive y sensibilice acerca de este potencial poco aprovechado y llevarlo 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, que no se han explorado más otros aspectos anclados en la ergonomía bucal. 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 y ahora), como por su relevancia (aumentar la calidad y sentido de comer todos los días).

Para poner en contexto lo que estamos tratando (comer en sí), se propone un concepto que llamamos "ciclo gastronómico", que entiende el "comer" como un continuum que atraviesa distintas instancias en orden secuencial y reiterativo:

A. Expectativas y disparadores (decisión de comer) deseo, plan, costumbre, oportunidad, apetito, hambre, etc., ... y consiguiente toma de decisiones para activar el proceso para comer según distintas prácticas:

- casero: comprar y/o cosechar y/o disponer y cocinar
- delivery: pedir y recibir
- comer afuera: salir y llegar a un lugar para comer o para llevarse la comida
- otros ...

B. Creación de contenidos (cocinar y/o comprar) y escenario para comer en la amplia gama que va desde lo meramente práctico, hasta la puesta en escena total, sea individual o social.

C. Concreción de la ingesta (el acto de comer) se junta lo mecánico/operativo con las costumbres y prácticas, sea individual o social, también de menor a mayor despliegue de su escenificación.

D. El pos-comer (digestión) caracterizado por la sensación de bienestar o simplemente saciedad, acompañado a menudo por una buena sobremesa, para luego dar lugar a la transición que acompaña la digestión, y eventualmente al proceso fisiológico que culmina con la evacuación corporal resultante.

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

2. LA BOCA

Arrancamos esta sección 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 receptáculo de comida, 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 mecánico y fisiológico?

Desde estas inquietudes nacen algunos puntos para recorrer la boca...

Lo práctico y vital:

- comer
- hablar y expresar con muecas
- respirar (a veces la boca cumple un rol principal, pero en general es complementario a la nariz)
- ...

Acciones para comer:

- beber
- chupar / succionar
- lamer
- mascar
- masticar
- morder
- relamer
- saborear
- soplar
- tragar

El placer:

- comer
- beber
- besar
- sexo
- fumar
- sonreír
- sacar la lengua
- mascar (no es sinónimo de masticar): chicle, tabaco, hojas, semillas, etc.
- ...

Los sonidos:

- cantar
- chasquido
- gritar
- hablar
- llorar / sollozar
- reír / carcajadas
- silbar
- tararear
- ...

Actividades bucales automáticas:

- atragantarse
- babear (cuando dormimos, especialmente bebés)
- bostezar
- dentellar
- eructar
- estornudar (parcialmente por la boca)
- hipo
- jadear
- mojarse los labios, relamerse
- roncar
- salivar (hacerse agua la boca)
- suspirar
- toser
- tragar saliva
- ...

Otras acciones bucales por decisión:

- balbucear
- beso al aire
- buche
- carraspear
- chupar mejillas
- escupir
- gárgara
- inflar
- pucherito
- relamer los dientes
- sacar la lengua (hacia abajo o enrollada)
- soplar
- ...

La salida de comida por la boca:

- escupirla
- regurgitar
- vomitarla

Además, como correlato, existen sensaciones corporales relativas al comer:

- sed (sensación seca en boca) y eventual deshidratación corporal
- hambre (sensación en estómago) y eventualmente otras partes del cuerpo
- gases en la panza y sus expulsiones por boca (eructo)
- gases en el intestino y sus expulsiones por el ano (flatulencia)
- otros?

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, pudiendo ser no del todo riguroso. Eso es así dado el carácter exploratorio de este nuevo terreno (ergonomía del comer) y siendo esta publicación una versión de primera generación. Las medidas consignadas en cuanto capacidades de beber y comer son tomadas como promedios, siendo esta data muy variable dependiendo de la edad, tamaño, estado de salud, entre otros factores, de las personas. Más allá de estas salvedades, se considera útil hacer una primera aproximación a la temática con el espíritu enunciado.

SUBÍNDICE

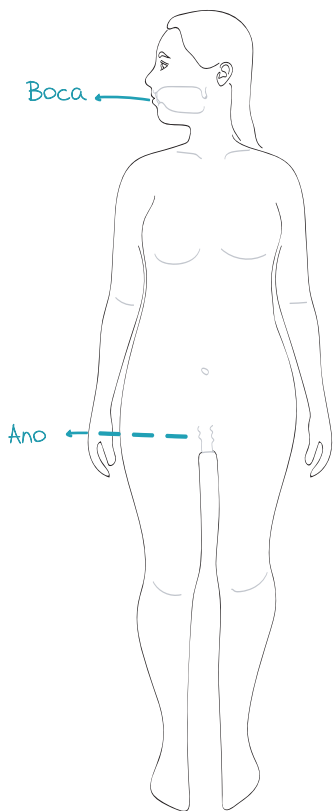
A	Anatomía	08
----------	----------	----

B	Ergonomía	12
----------	-----------	----

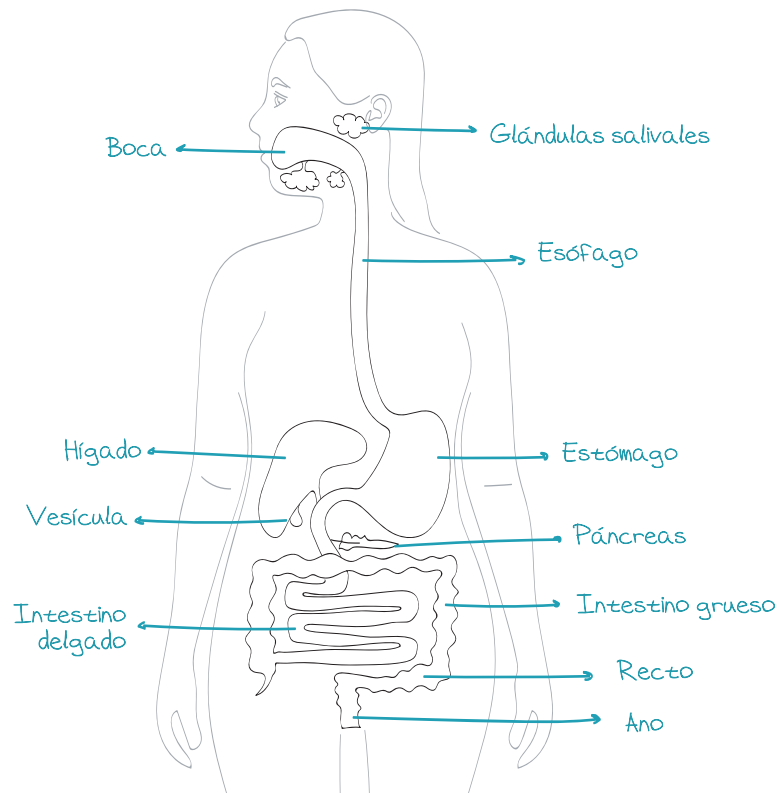
C	Métrica	21
----------	---------	----

ANATOMÍA

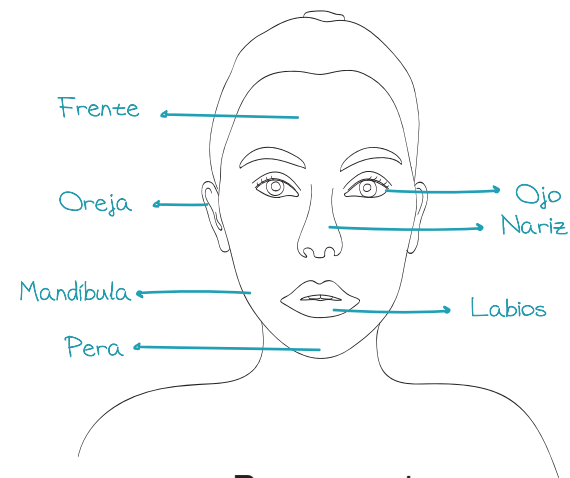
a. Contexto



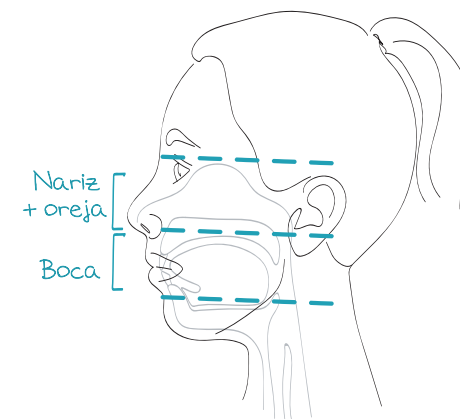
Sistema digestivo puesto en contexto de cuerpo



Sistema digestivo



Boca puesta en contexto de cara



Boca puesta en contexto de perfil

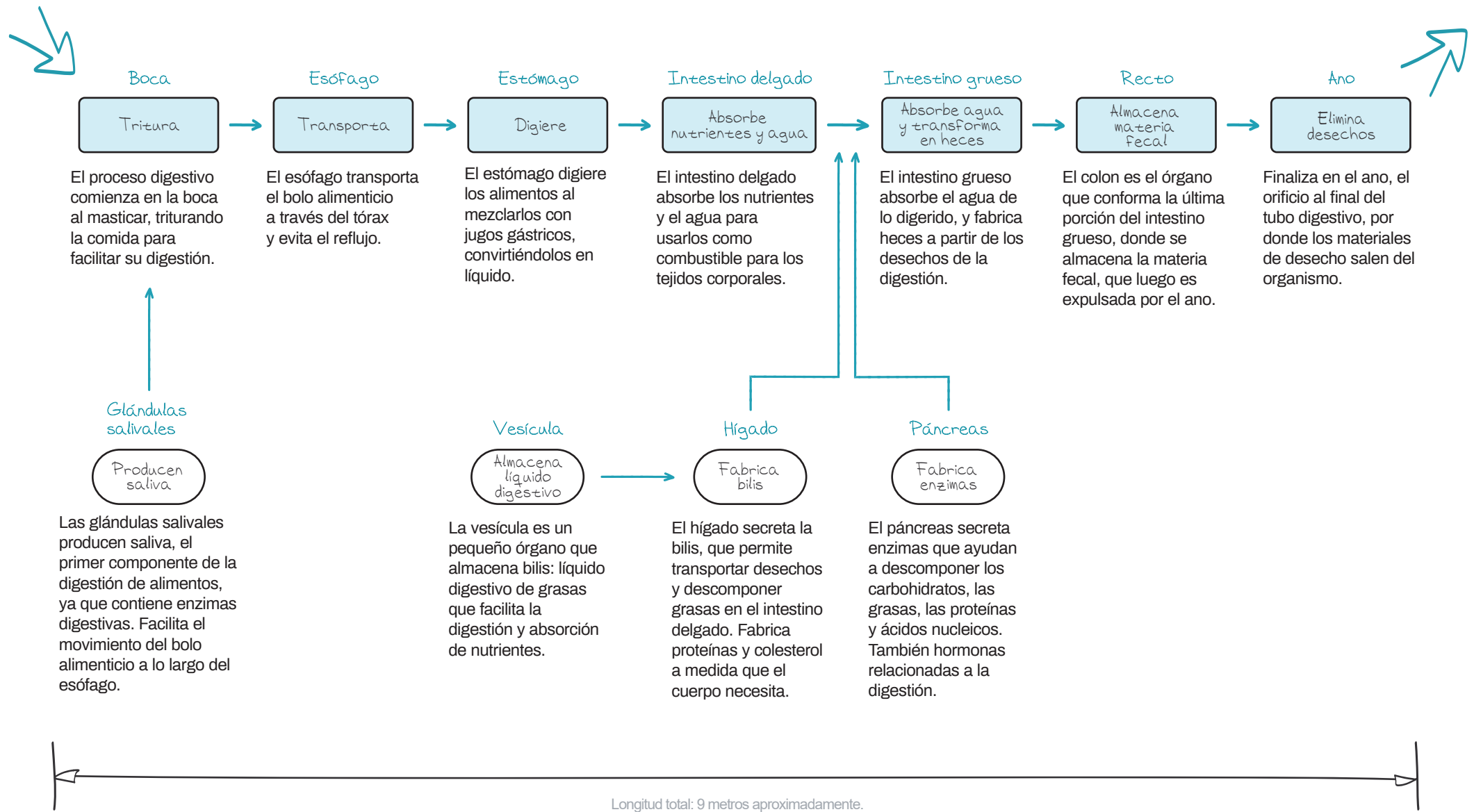
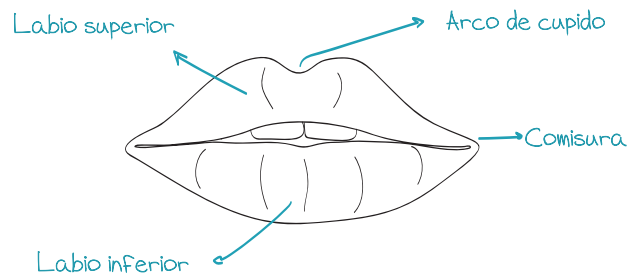
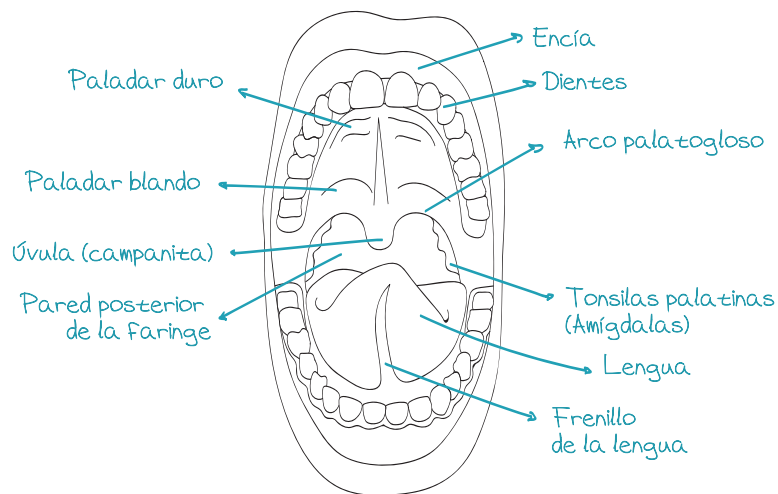


Diagrama de flujo del sistema digestivo

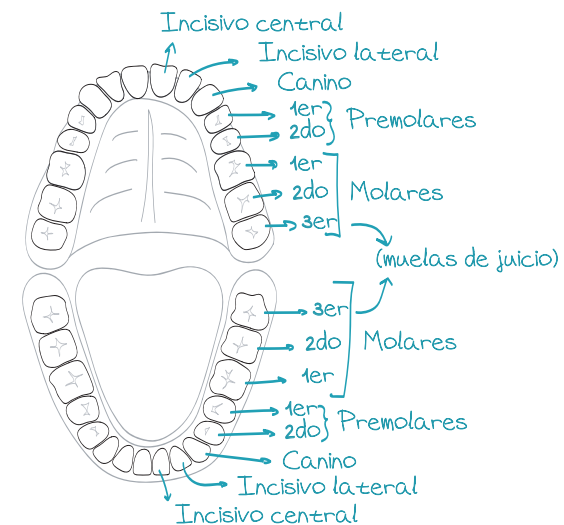
b. Exploración



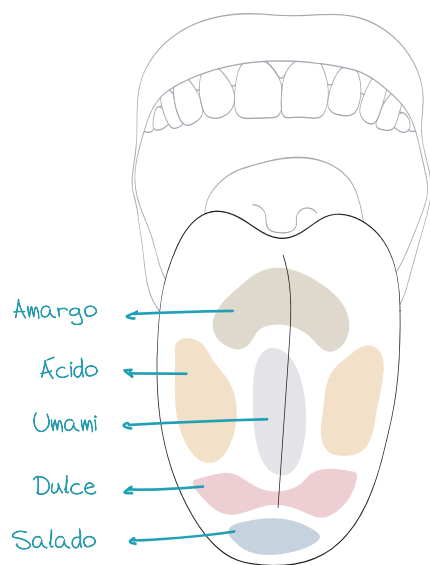
La boca por fuera



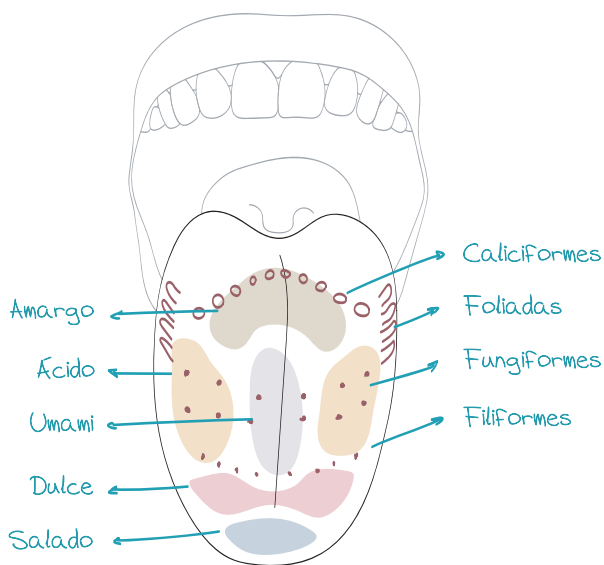
La boca por dentro



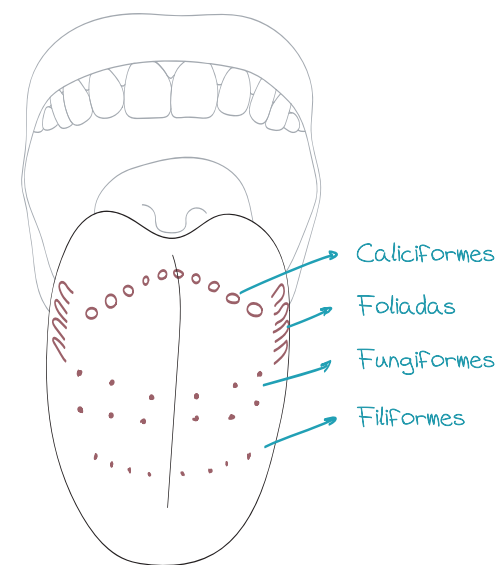
Tipos de dientes



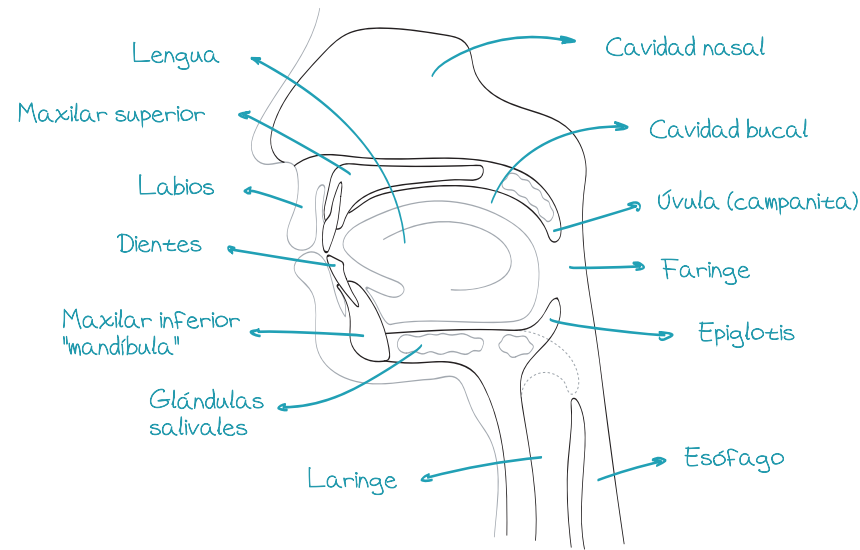
Sabores que detecta la lengua



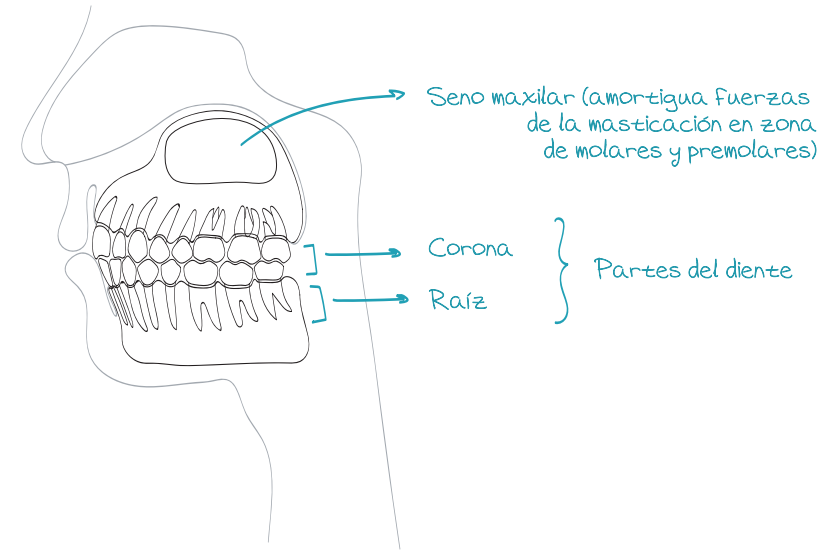
Sabores y tipos de papilas gustativas



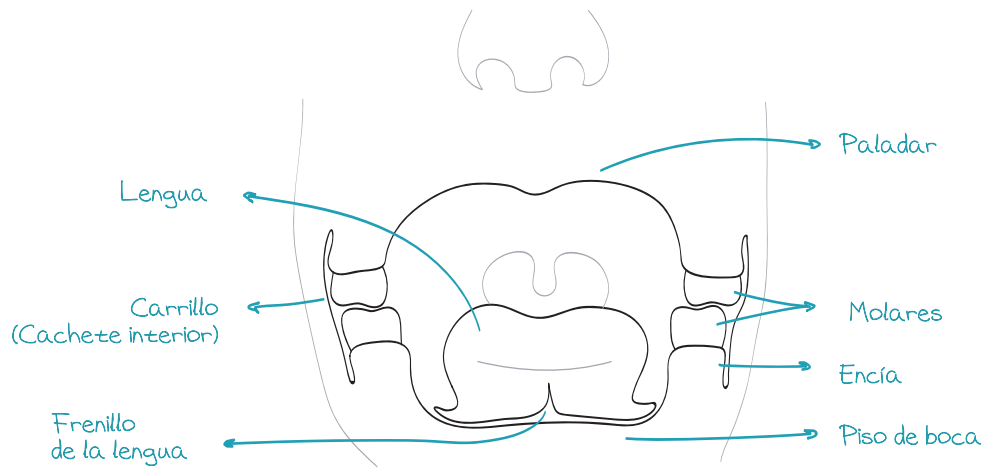
Tipos de papilas gustativas



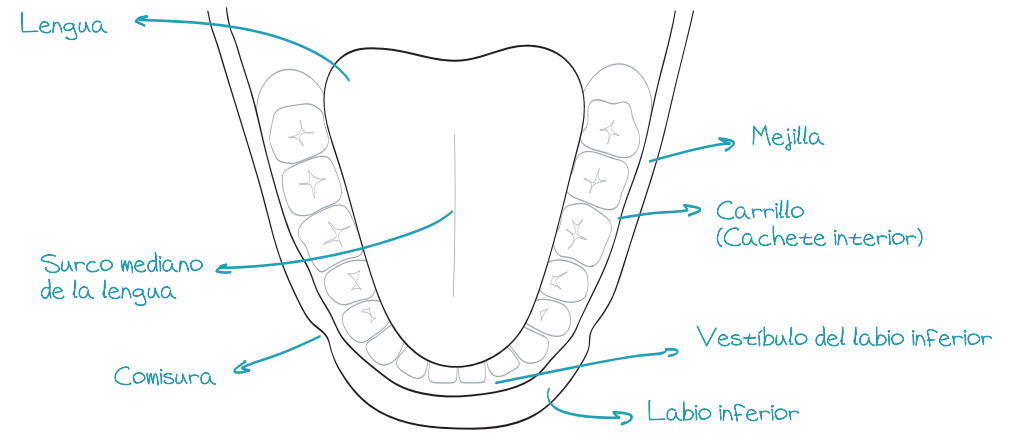
Corte sagital de la boca



Detalles mordida



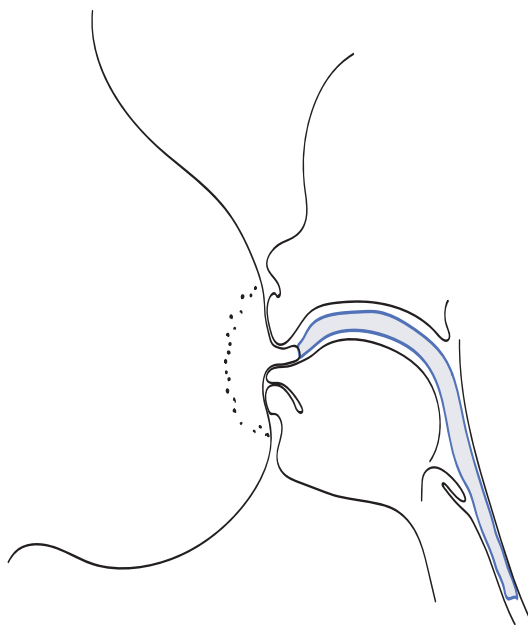
Corte frontal de la boca



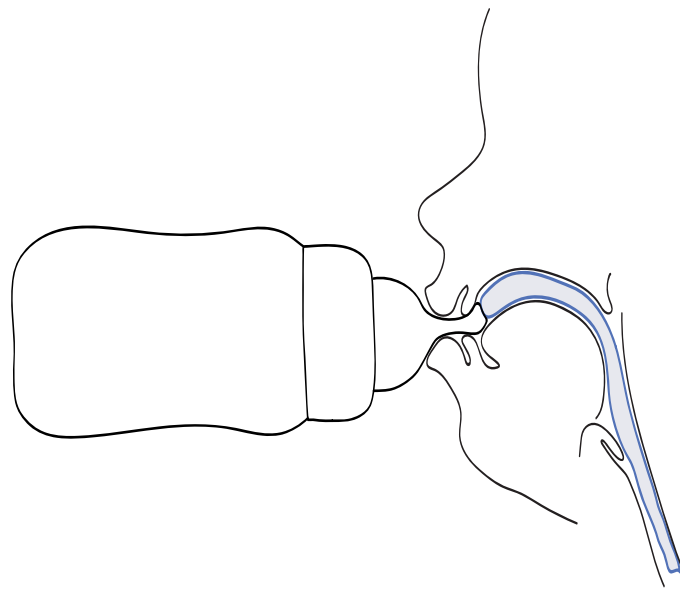
Corte inferior de la boca

ERGONOMÍA

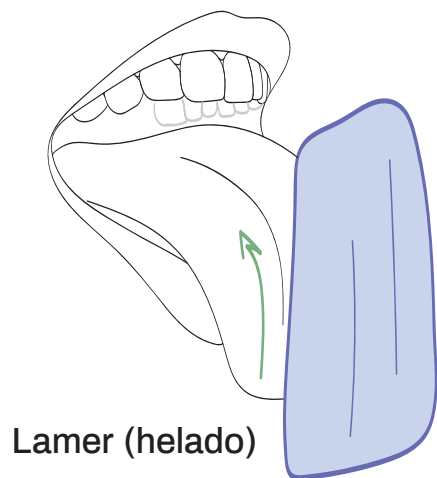
a. Movimientos



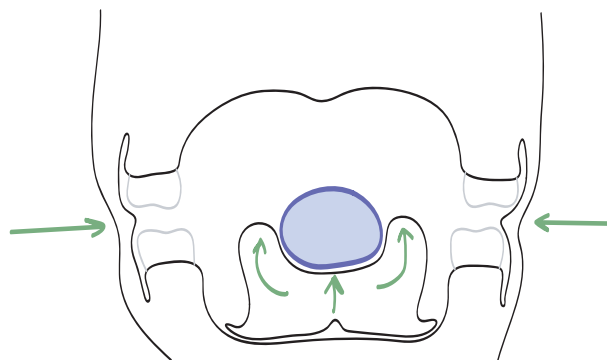
Amamantar



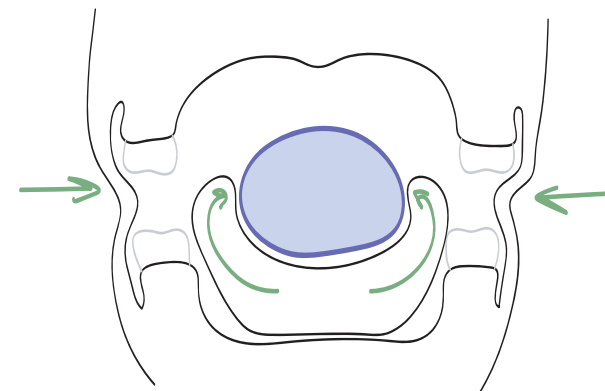
Mamar



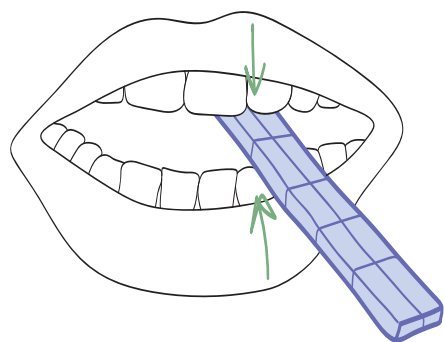
Lamer (helado)



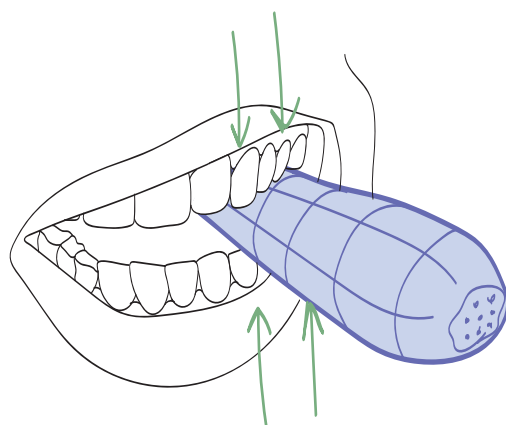
Chupar (caramelo)



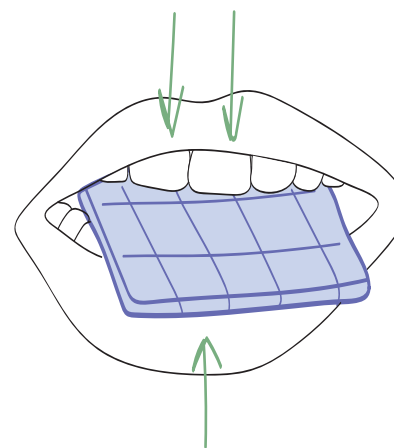
Chupar (chupetín esférico)



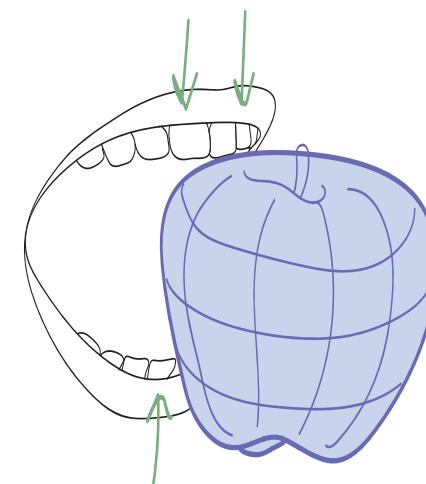
Mordisco de alimento unidimensional blando (grisin)



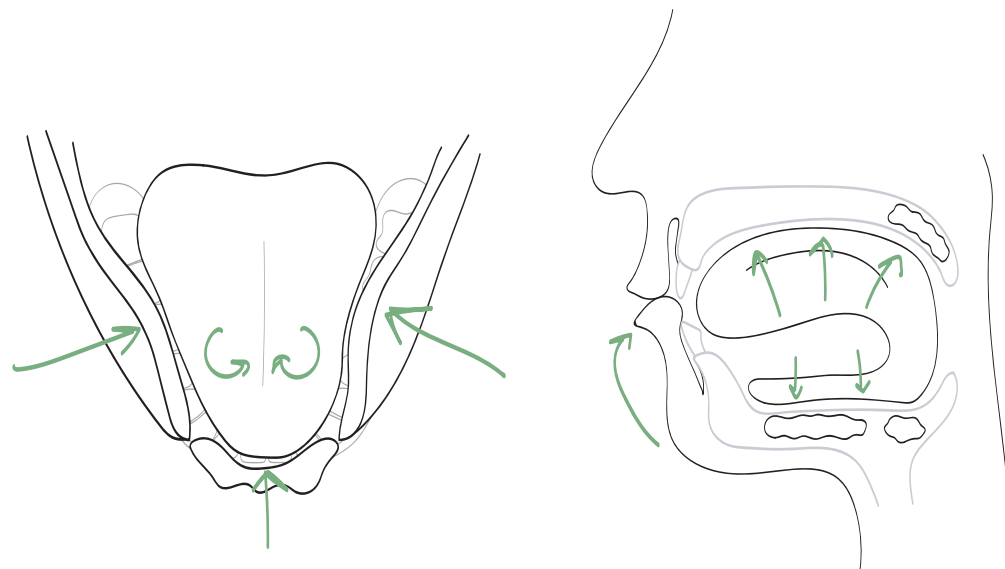
Mordisco de alimento unidimensional duro (zanahoria)



Mordisco de alimento bidimensional semi-blando (galleta)

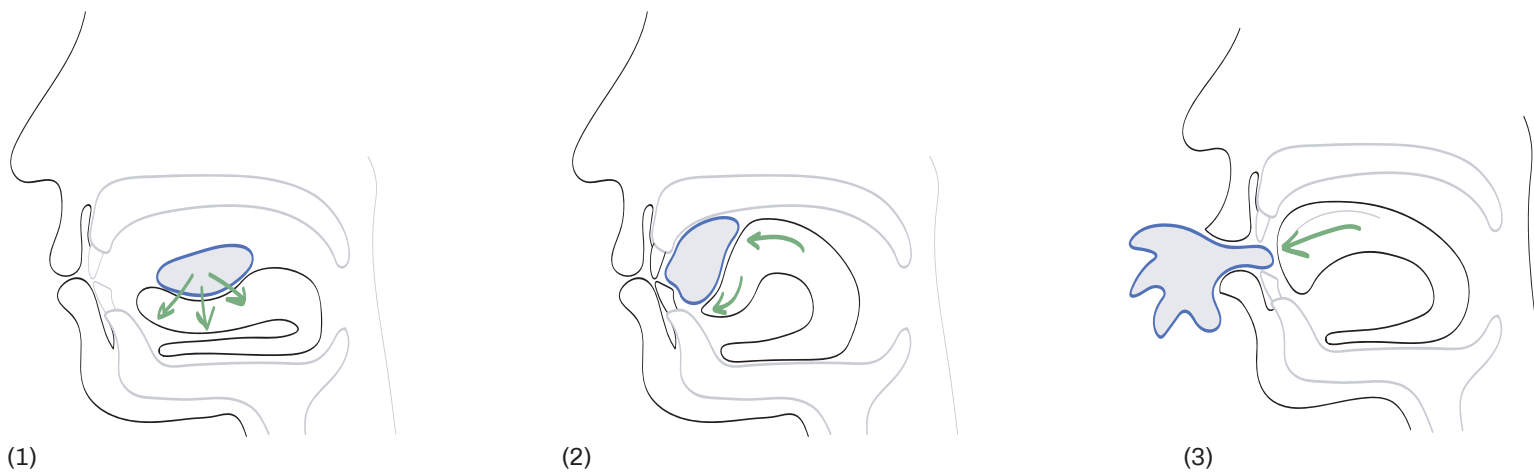


Mordisco de alimento tridimensional blando (manzana)

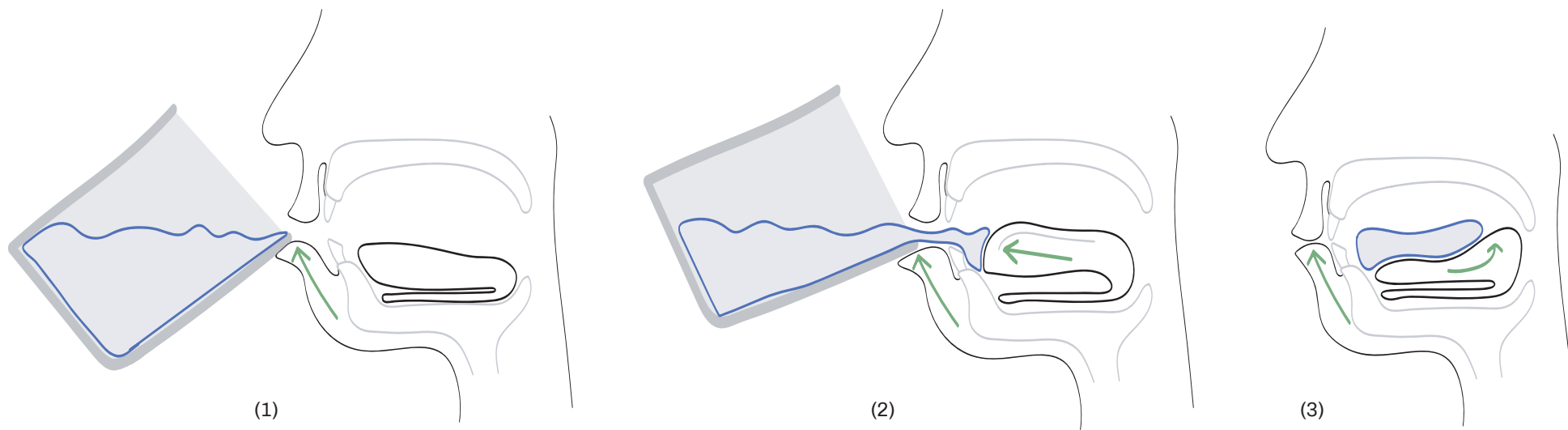


Salivar

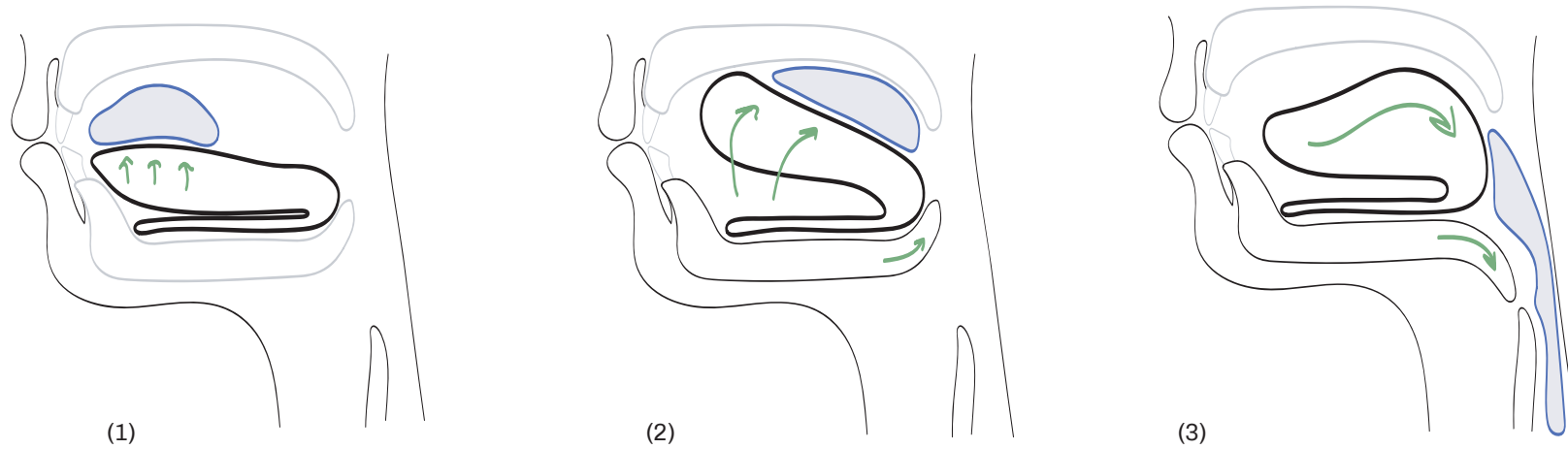
(Saliva generada en 1 minuto salivando: promedio 1,65ml)



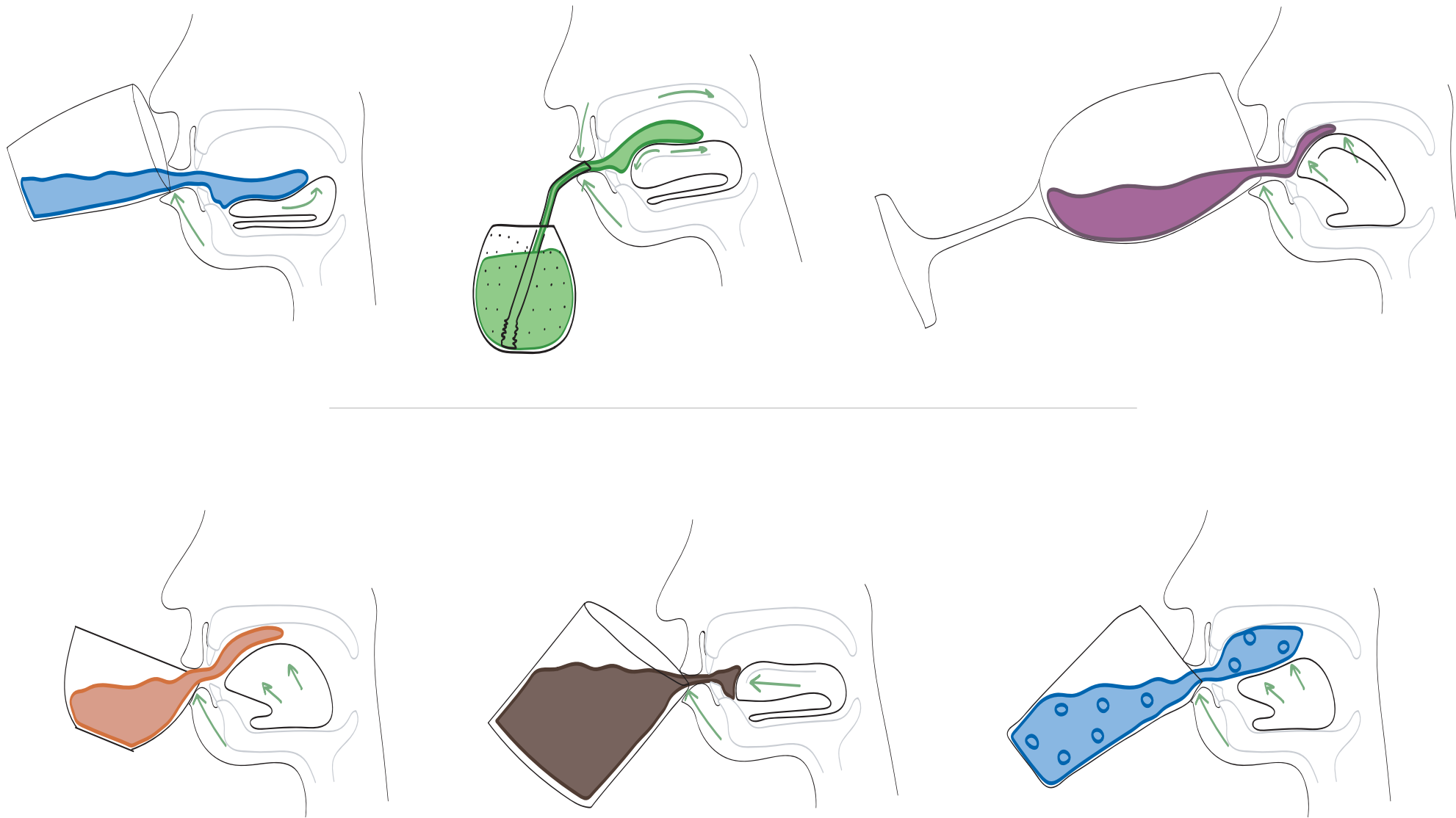
Escupir



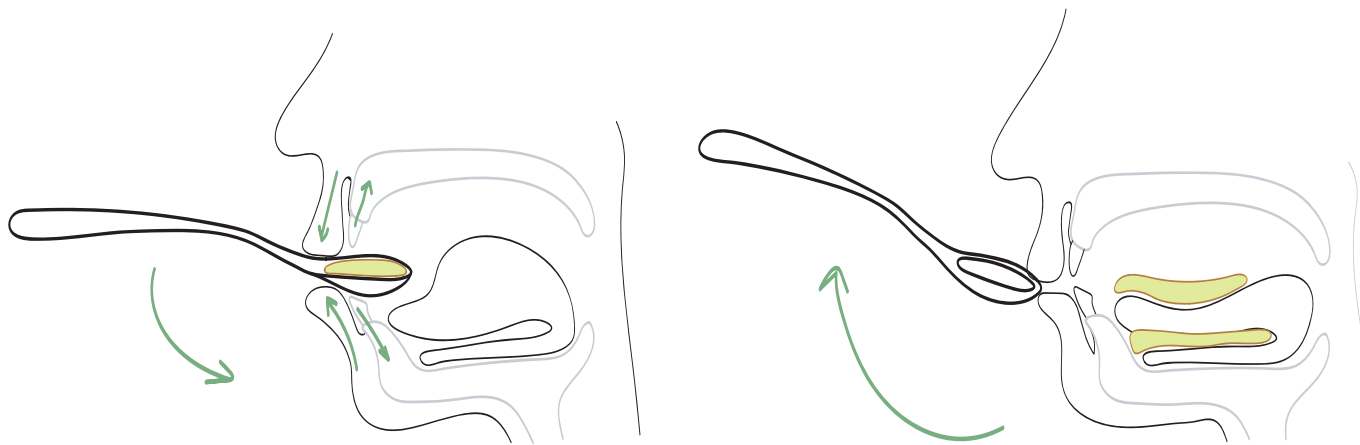
Sorbar



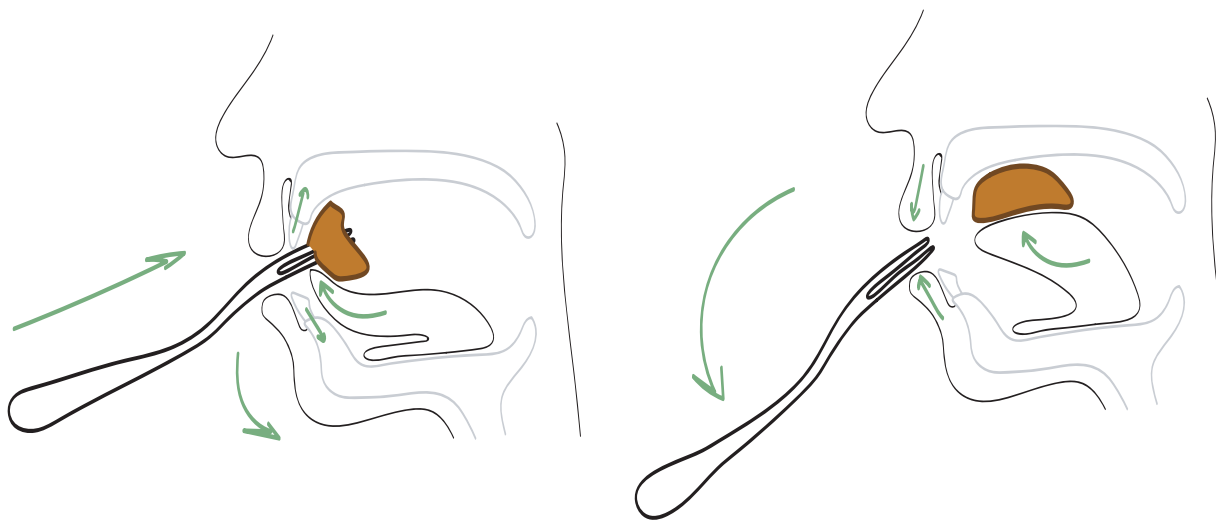
Tragar



Sorbado de diferentes líquidos

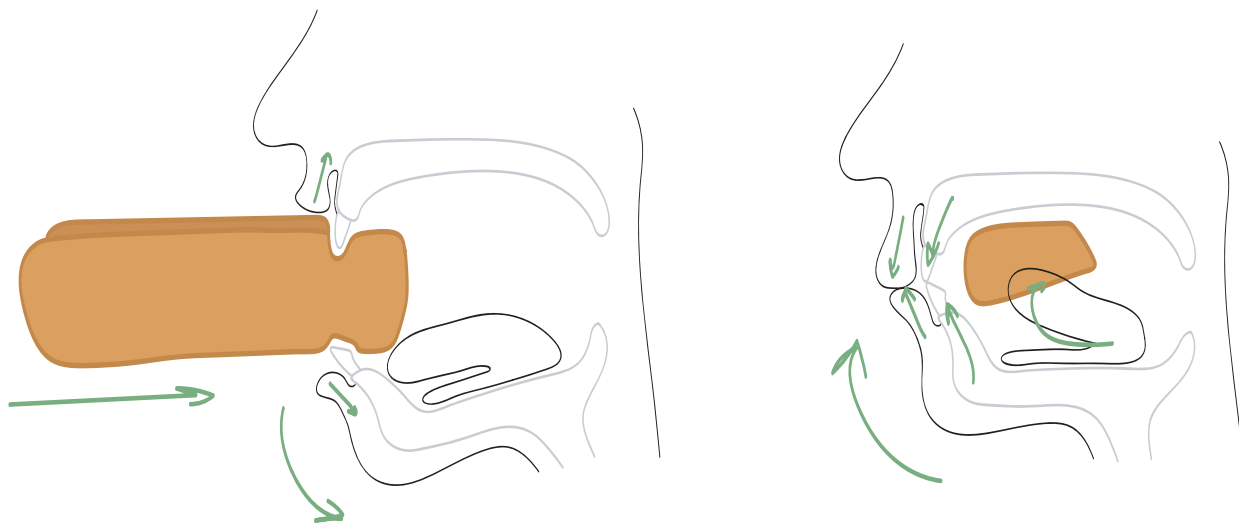


Líquidos

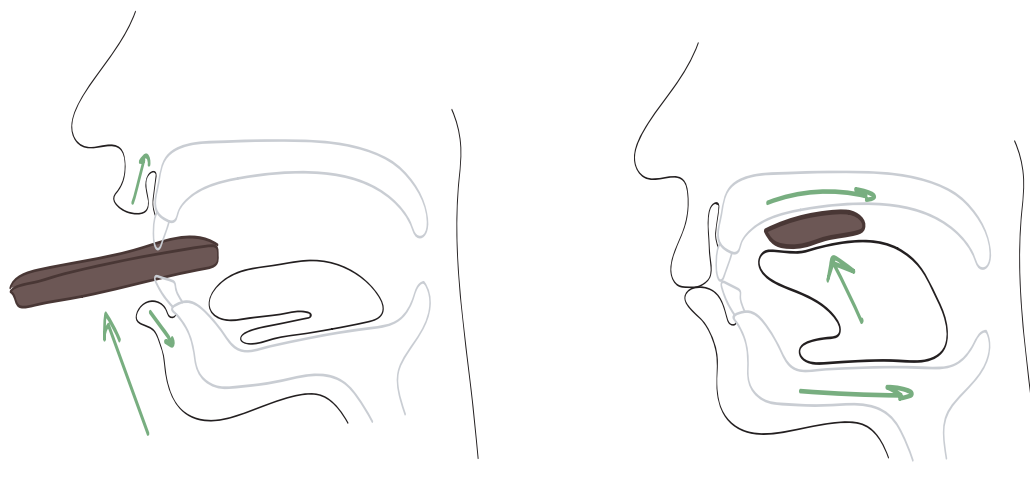


Sólidos

Introducción de diferentes comidas

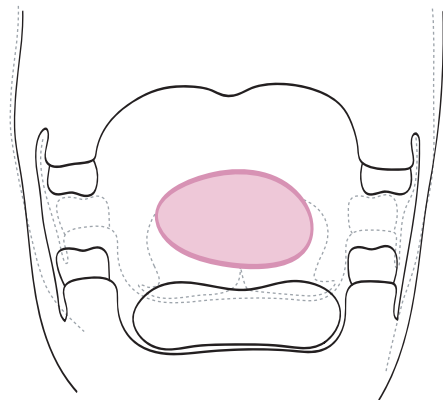


Blandos grandes

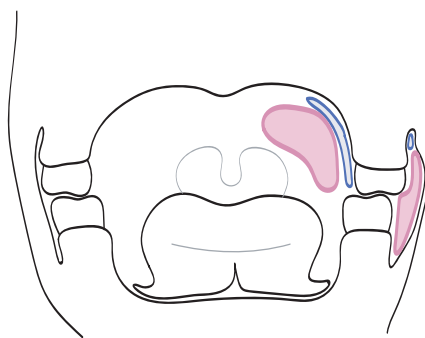


Duros chicos

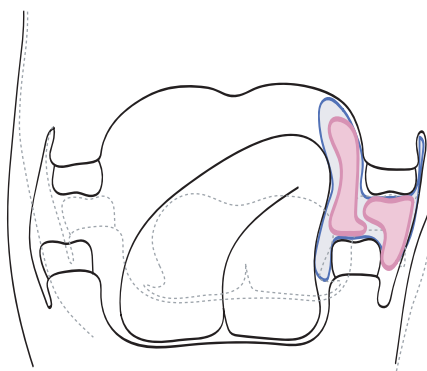
Mordido de diferentes comidas



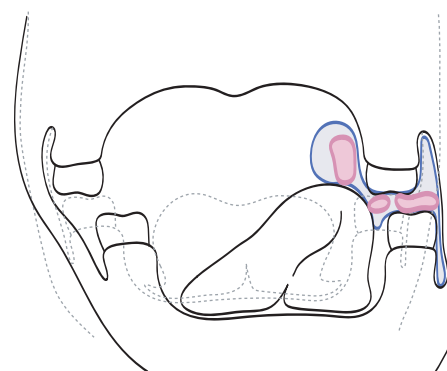
(1)



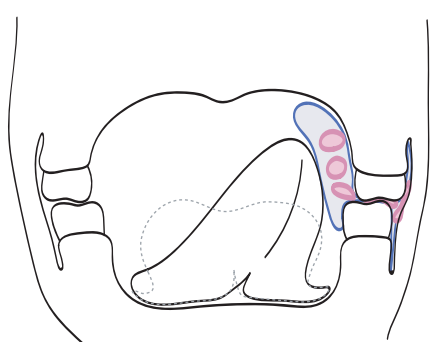
(2)



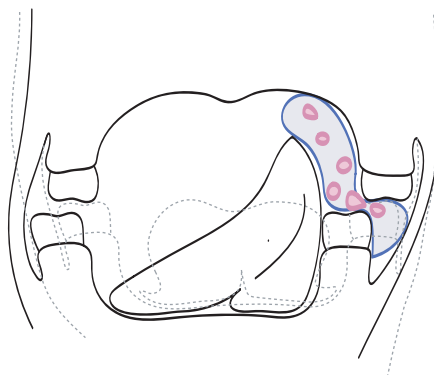
(3)



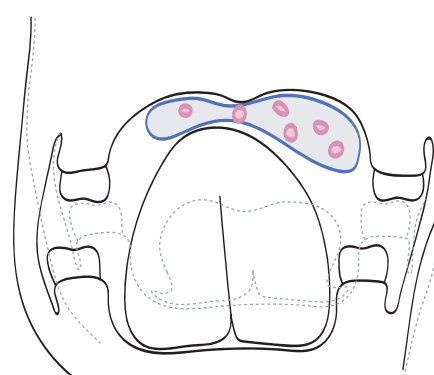
(4)



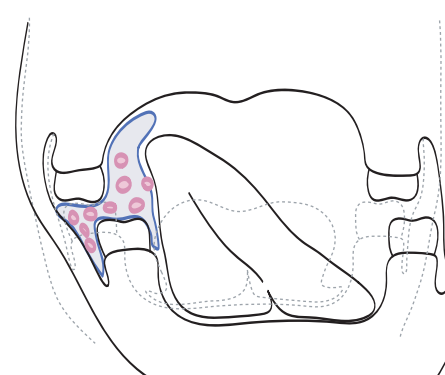
(5)



(6)

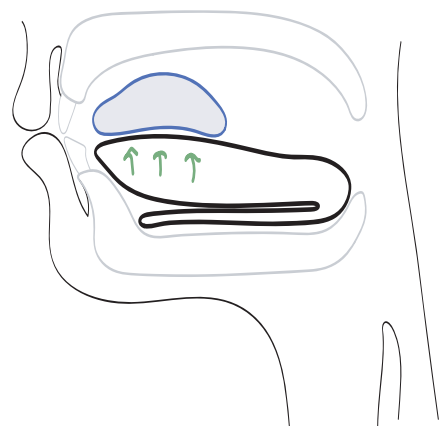


(7)

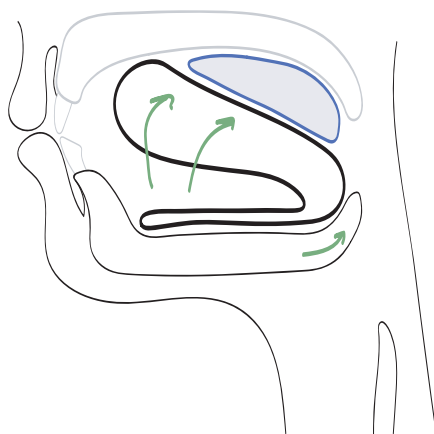


(8)

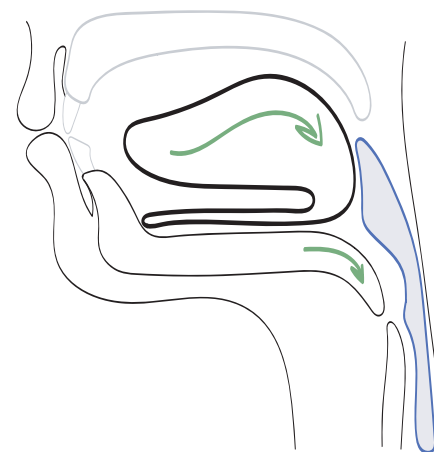
**Masticación
y formación del bolo alimenticio**



(1)



(2)



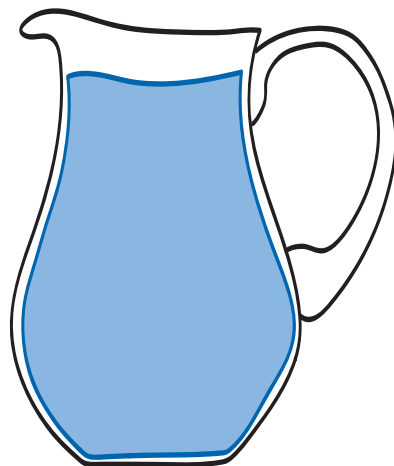
(3)

Tragar

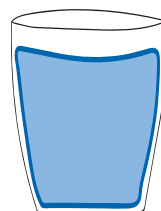
MÉTRICA

a. Líquidos

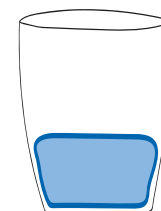
- Agua potable



Por día

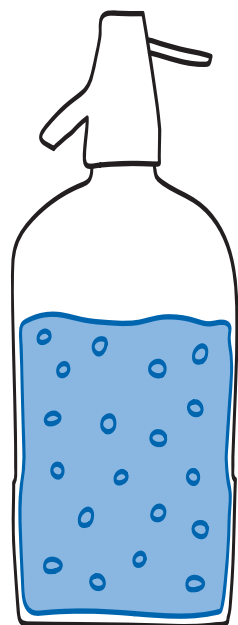


Por porción

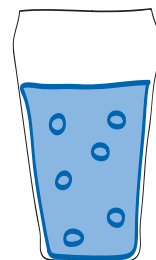


Por sorbo
(promedio 45ml)

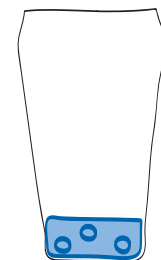
- Bebida gaseosa



Por día



Por porción

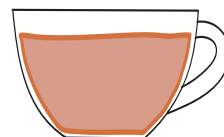


Por sorbo
(promedio 15ml)

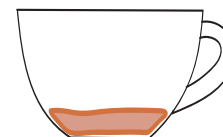
• Té tibio



Por día

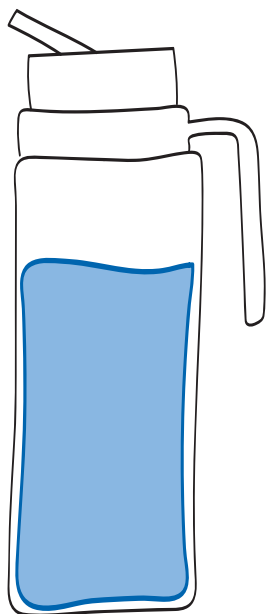


Por porción

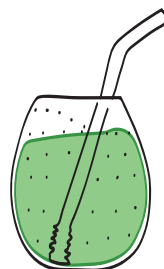


Por sorbo
(promedio 5ml)

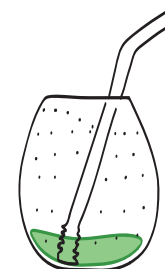
• Mate



Por termo



Por "cebada"



Por chupada
(promedio 10ml)

• **Café americano**



Por día



Por taza



Por sorbo
(promedio 15ml)

• **Café expresso**



Por día

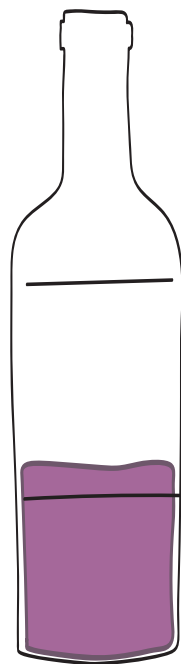


Por pocillo
(promedio 70ml)



Por sorbo
(promedio 10ml)

• Vino



Por cena



Por copa

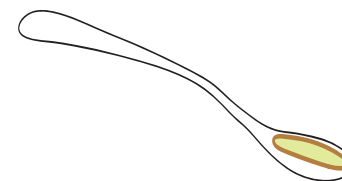


Por sorbo
(promedio 8ml)

• Sopa



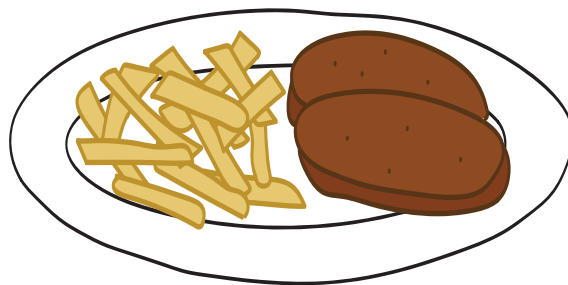
Por porción (225g)



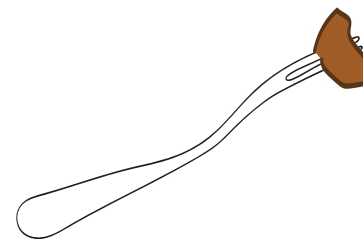
Por bocado
(promedio 15ml)

B. Sólidos

- Medallón con papas

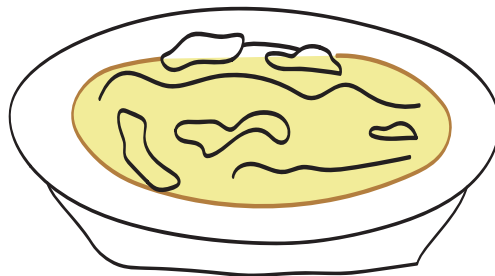


Por porción
(225g de medallón,
200g de papas fritas)

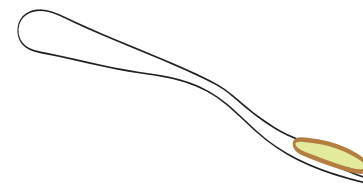


Por bocado
(promedio 20g)

- Risotto

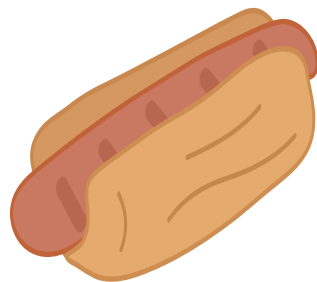


Por porción
(promedio 500g)



Por bocado
(promedio 16g)

• Choripán

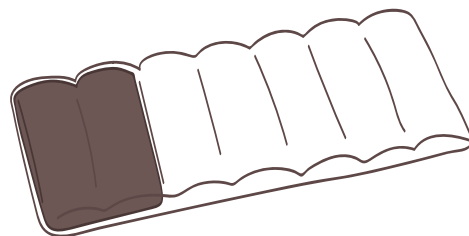


Por porción
(80g de chorizo,
50g de panes)



Por mordisco
(promedio 28g)

• Chocolate



Por porción
(promedio 70g)



Por mordisco
(promedio 11g)

3. EL BOCATARIO

Ahora nos metemos de lleno en el Bocatario propiamente dicho. El sendero que trazamos hacia ahí comienza por un precalentamiento de gimnasia bucal, para ir despertando, conociendo y entrenando la boca para que sea todo lo que pueda ser. Seguido de estos ejercicios se proponen una serie de prácticas con alimentos, pero pensado más bien para descubrir y disfrutar de las sensibilidades y capacidades de la boca sin ser una actividad de “ingesta”. Finalmente, se comparten estrategias y recetas para crear comidas y bebidas en boca, para diversión y placer de los practicantes.

Para pensar estos abordajes al recetario (Bocatario), surge en primer lugar las estrategias que hemos empleado, a partir del cual pueden surgir una infinidad de “recetas” en el sentido tradicional de la palabra. Hay una diferencia significativa en pensar la creación de comida primero como estrategia y luego como receta. Una estrategia permite entender el abordaje como sistema (repetible, escalable, 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 posibilidades, abriendo el juego a todas sus variantes, versiones, proporciones y detalles. 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 poder realizar la obra en cuestión, mientras que una estrategia es el manejo de los conceptos básicos en los cuales se basa una receta, con lo cual se puede generar una infinidad de versiones de esa receta, inclusive poder entender cuál sería su versión básica (receta fundamental). Una receta fundamental en este contexto, sería aquella que contiene las mínimas instrucciones necesarias para poder realizar la obra. En ejemplo para el pan podría parecerse a esto: agregar agua a la harina hasta que se logre una masa húmeda y maleable, luego agregar levadura hasta que leude (tiempo variable dependiente de varios factores), a partir de ahí se puede hornear hasta que se logre nivel de cocción deseado.

Los valores sobre el cual surge el Bocatario son:

-
- + **Hacer más con menos** - divertirse más, conectarse más, disfrutar más, con menos recursos, menos ingestas, menos desperdicios.
 - + **Ralentizar** - poder darle más tiempo a las cosas básicas y fundamentales como saborear, masticar y digerir. Poder detenerse a sentir y comprender los fenómenos esenciales del comer. Darle tiempo al tiempo ...
 - + **Empoderarse** - poder ser más autónomos en relación al mercado y consumo, al mejorar nuestras capacidades propias y confianza.

Los procesos del comer en boca

Esta propuesta considera que parte de las problemáticas (temporarias y crónicas) relacionadas con la comida y el comer incluyen la desconexión entre el individuo y el alimento en varios sentidos. El contacto con el origen y 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 advenimiento y furor por la imagen perfecta y la incesante demanda de recompensa inmediata a nuestros deseos y antojos gastronómicos. Esta realidad está generando una cultura que, en general y puntualmente en relación a 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 bautizamos con el término Gastronomía Bucal (GB), pensado para provocar, y de esta manera promover el autoconocimiento de modo concreto, creyendo que los cambios más profundos comienzan en cada uno y en el día a día. A partir de ahí, tendremos más fuerza y convicción para trabajar estas transformaciones colectiva y organizadamente.

SUBÍNDICE

A	Estrategias para recetas bucales	29
	<ul style="list-style-type: none">— Identificar zonas de la boca— Identificar acciones de la boca— Relacionar las acciones con las zonas para identificar procesos de transformación de alimentos en boca— Identificar alimentos/ insumos potenciales para transformar en boca	
B	Propuestas para ejercicios bucales	32
C	Propuestas para prácticas bucales	33
D	Propuestas para degustaciones básicas	34
E	Propuestas para el recetario bucal	35
	<ul style="list-style-type: none">— Bebidas— Snacks— Platos fuertes— Postres	

A. Estrategias para recetas bucales

Identificar zonas de la boca

- Carrillo (mejilla interna)
 - Inferior, superior o completa
 - Izquierda, derecha o ambas
- Vestíbulo
 - Superior
 - Inferior
- Lengua
 - Según zona con papilas gustativas
- Paladar
 - Paladar duro (frontal)
 - Paladar blando (posterior)
- Orofaringe (zona posterior de la boca, inicio de la garganta)
- Intermolar (entre los dientes al masticar)

Identificar acciones de la boca

- Acciones mecánicas
 - Alojarse
 - Aplastar
 - Batir (buchear)
 - Cortar
 - Deshuesar (carozos, semillas, huesos)
 - Exprimir
 - Infundir
 - Mezclar
 - Moler
 - Pisar
 - Succionar
 - Triturar
- Acciones físicas/químicas
 - Enfriar
 - Humedecer
 - Macerar
- Acciones espaciales
 - Girar en círculo la cabeza para hacer un centrifugado
 - Girar la cabeza hacia arriba para hacer una gárgara
 - Mover la cabeza de lado a lado para revolver
- Acciones ventosas
 - Buche: movimiento de una mejilla a la otra
 - Enfriar al inspirar y expirar
 - Soplar para hacer gárgaras

Relacionar las acciones con las zonas para identificar procesos para transformar alimentos en boca

Acción gastronómica	Equivalente de acción bucal	Zona(s) bucales involucrada(s)
Reposar	Alojar	Carrillos Sublingual Vestíbulo
Pisar	Presionar	Lengua + paladar Carrillo + molares
Batir	Buche rápido	Carrillos Intermolar
Cortar	Morder	Intermolar
Deshuesar	Coordinación de toda la boca	Lengua Paladar Intermolar
Exprimir	Presionar	Lengua Paladar
Mezclar líquidos	Gargarar	Faringe
Infusionar	Estacionar	Carrillo Sublingual
Mezclar o Incorporar	Buche lento	Carrillos Lengua Intermolar
Compactar	Mascar	Intermolar
Succionar	Reducción espacial e inspiración	Lengua Paladar Carrillos
Triturar	Masticar	Intermolar

Identificar alimentos/ insumos potenciales para transformar en boca

- Tipología de alimentos
 - Aceites
 - Aguas
 - Algas
 - Cacao
 - Carnes
 - Cereales
 - Condimentos
 - Flores
 - Frutas secas
 - Frutas y frutos
 - Gases
 - Germinados
 - Harinas, sémolas y féculas
 - Huevos
 - Infusiones y café
 - Jugos
 - Legumbres secas
 - Licores, alcoholes y otras bebidas
 - Liofilizados y deshidratados
 - Panificados
 - Pasta
 - Lácteos
 - Semillas
 - Hongos
 - Verduras
 - ...

- Estado de alimentos
 - Disecado
 - Cocinado
 - Crudo
 - Fermentado
 - Fresco
 - Hidratado
 - ...

B. Propuestas para ejercicios bucales

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

- Recorrer con la lengua para reconocer cada uno de nuestros dientes desde todas sus superficies.
- 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).
- Inflar la boca (expandir mejillas) y soltar el aire por boca y nariz.
- Estirar labios hacia afuera y adentro, y buscar nuevas posiciones.
- Abrir la boca al máximo y lograr estirar distintos músculos (mandíbula y lengua).
- Despertar los labios, con un cubito de hielo, agua tibia, un pulverizador suave, un chorro de agua, y otras acciones que la estimulen.
- Dejar que la saliva se acumule en boca, sentir su peso y su abundancia.
- Imaginar dispositivos que pueden diseñarse para ejercitar la boca como ser puzzles bucales y también nacidos de otros ejercicios más complejos, como los que se usan en tratamientos fonoaudiológicos u odontológicos.

C. Propuestas para prácticas bucales

Estas son actividades que podemos desarrollar en boca para disfrutar, sentir y explorar, sin cumplir una función de “comer” como tal, son más bien aproximaciones y diversiones. Pueden ser tomadas como piques (tips, sugerencias) o bien, estrategias que pueden usarse para llegar a nuevas ideas.

-
- **Buchitos:** con un poco de agua tibia, ir pasándola por las distintas partes de la boca, de una mejilla a otra, desde atrás del mordido a través de los dientes hacia los labios y devuelta, envolvimientos de lengua, y otros movimientos suaves para bañar la boca y recorrerla con el fluido. Prestar atención a los sonidos que se van generando. Al final se traga esta agua. Este ejercicio recuerda a una práctica budista que consiste en 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 próximo uso.
 - **Comer frutas de modo completo,** poniendo atención para distinguir las partes que no queremos tragar en caso de que 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 todo, y cuando descubrimos las semillas en boca las vamos llevando hacia la mejilla, y recién cuando llegamos al tallo largamos las semillas. Lo mismo se puede hacer con la pera, también explorando las partes más duras que rodean las semillas, eligiendo comerlas o no.
 - **Ir jugando con algunos alimentos** que podemos mantener en boca bastante tiempo, para ir experimentando como 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 otros más duros como las semillas. Esto es afín a ciertas prácticas meditativas, en donde acciones básicas como respirar o caminar se vuelven un vehículo para la atención y abstracción. También se acerca a algunas costumbres de masticación consciente, incluyendo las que se cuentan de un lado u otro, etc.
 - **Comer fruta con semillas** e ir guardándolas en boca luego para sacarlas todas juntas. Algunas obvias son: mandarina, sandía, uva, etc.

- **Inhalaciones de vapor de comidas calientes:** quizás por lo que sería “malos modales” dejamos de disfrutar de los vahos de comidas calientes, sean caldos, carnes, arroces, recién salidos del horno u hornalla.
- **Gota de vinagre, salsa soja, etc., sublingual** para estimular los sentidos sobre todo cuando se va mezclando con la saliva.
Cascarita de mandarina en mejilla va soltando aceites poco a poco, se puede probar con cualquier parte de cualquier alimento que creemos puede develar algo.
- **Probar alimentos en distintos formatos,** como la zanahoria rallada en distintos gradientes, en rodajas, en bastones, en puré, en cubos, cocida y cruda. Identificar la diferencia en el sabor y textura que se genera en cada versión. De esta manera se puede conocer más al alimento analizado.
- **Ir jugando con semillas con cáscaras** hasta poder abrirlas/pelarlas en la boca como con el girasol.

Luego de seguir imaginando otras prácticas con la boca, podemos pensar en modos de utilizar las manos con el mismo espíritu de la puesta en valor de la boca. Se puede ir descubriendo cada vez más cómo comer con las manos, desde cosas básicas (una manzana) hasta platos elaborados que fueron pensados para ese modo de apropiación, como en muchas culturas ancestrales. Tomar nota de que la elegancia y cuidado se debe a nuestra práctica, alguien puede ser muy fino al comer con las manos y muy rudo al comer con cubiertos. También se puede explorar las distintas maneras que hay para tomar agua con las manos, y otras funciones que las manos nos dan en relación a la comida y bebida.

D. Propuestas para degustaciones básicas:

Este es un buen lugar para poner sobre la mesa unas 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 a alimentos tan básicos como la sal y el agua, ambos elementos vitales por donde se los mire, sin ir más lejos del propio “sudor de la frente”. Estas degustaciones se pueden hacer con menos o más despliegue, solos o acompañados, discreta o mediáticamente. Consiste principalmente en poner en valor alimentos básicos, desde un lugar de conexión sensorial y emocional. Al elevar a lugar de degustativo en el imaginario social, se está poniendo énfasis en redescubrir y aprender lo que alguna vez fue solamente visceral e intuitivo. Aca1 van ejemplos de estos dos elementos que requieren marcos distintos, veamos.

La sal es un mineral muy presente en nuestras dietas, esencial para el disfrute de la comida, y a su vez una fuente de alta presión. En este contexto resulta interesante crear puntos de encuentros inesperados con la sal que nos ayuden a sacarla del piloto automático. Una opción es conseguir sal en cubitos o bien sal gruesa, y en vez de agregar sal fin al alimento, ir lamiendo el cubito complementariamente a los bocados. 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, emergencias y saturación de información, también se ha ido desnaturalizando, cuestión no menor. La sal dejó de tener un lugar de cuidado intrínseco, como todo lo que entra en nuestro cuerpo, ya que ahora ocupa un lugar de cuidado por peligro. Al acercarnos a la sal como un mineral fascinante desde lo sensorial, nos vamos acercando a ponerlo en un lugar de admiración, con el respeto y cuidado que merece.

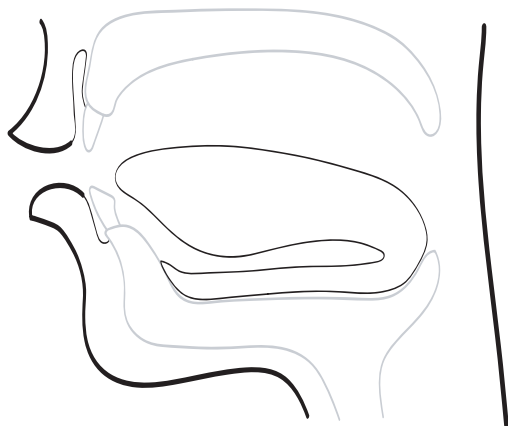
Con el agua pasa algo parecido, cuando hablamos de degustaciones de agua acá no debería confundirse con degustaciones de aguas comerciales, que quieren comparar marcas. En este caso estamos hablando de poder conocer y reconocer los distintos tipos de agua, la mayoría de uso cotidiano. Estas incluyen; agua de la canilla sin filtrar, 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 dado 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 también variando la temperatura. Ya con todas estas variables podemos ir explorando, comparando y disfrutando.

E. Propuestas para el recetario bucal

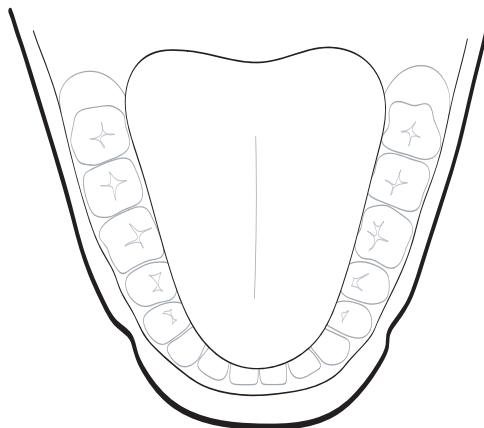
Acá están plasmadas una primera generación de ideas para crear en boca nuevas experiencias gastronómicas, sean dulces, saladas, sólidas, bebidas, frío o caliente, etc., con todas las vueltas y variantes que cada uno puede ir descubriendo y creando. El espíritu de estas es de mantener los ingredientes simples, casi siempre sin elaboración previa, e ir abriendo camino para sentir y conectar con

lo básico, sabores propios de los alimentos, que se van transformando con los procesos en boca, juntos o separados con otros ingredientes. Las recetas de cada ficha son descritas en términos sugestivos, y las ilustraciones son más esquemáticas que técnicas. Todas las ilustraciones se basan en las imágenes de las tres vistas básicas de la boca que se ven más abajo (frontal, lateral y superior).

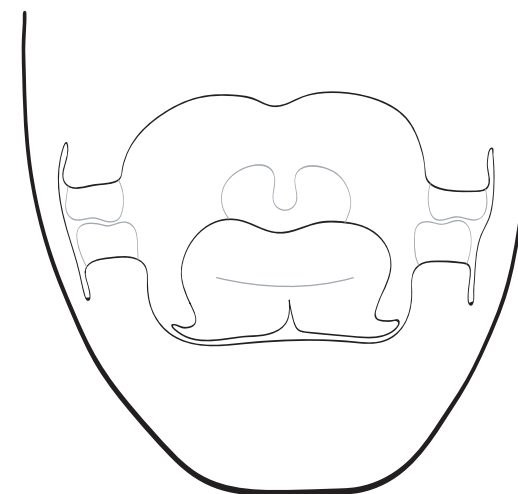
Vista lateral



Vista superior



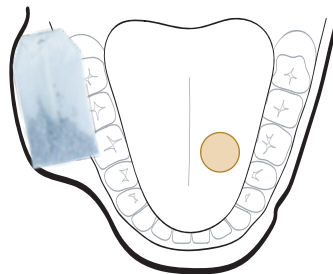
Vista frontal



» BEBIDAS

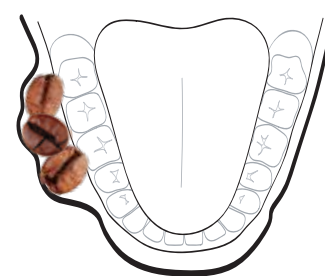
Matecito

Introducir una cucharada de yerba mate (sin palo) en la mejilla e ir humedeciéndolo, mientras se va salivando y tragándolo de a poco.

Té continuo

miel

Colocar un saquito de té a elección ya humedecido en la mejilla y disfrutar regulando la intensidad según la presión y flujo de saliva que se le aplica. Como opción se puede meter un pedazo de miel u otro edulcorante en la otra mejilla y jugar con distintas dosis y mezclas entre ambas, a veces creando contrastes fuertes (sobre todo si se utiliza un té amargo) o bien regulándolos para un sabor más equilibrado.

Cafecito

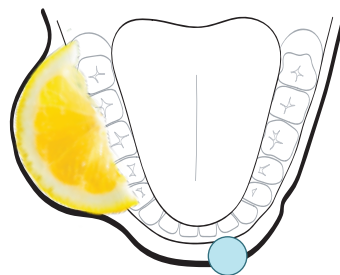
Introducir uno o algunos granos de café en la mejilla e ir humedeciéndolos y aplicando leve presión hacia la encía a medida que se van ablandando. Cuando están a punto de disolverse, sorber un poco de agua o leche tibia e ir bucheando levemente mientras se traga despacito.

Leche chocolatada



Volcar cacao en polvo en la zona sublingual, compactarlo y comenzar a tomar agua tibia o leche mezclando un instante en la boca, saborizándola con el cacao. También se puede dejarlo reposar en la zona sublingual y el sabor a chocolate se mezcla con la saliva que posteriormente se traga.

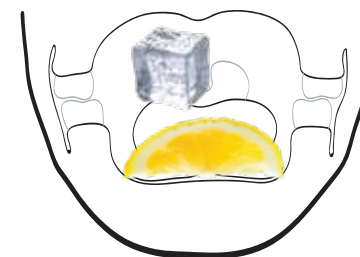
Limonada



azúcar

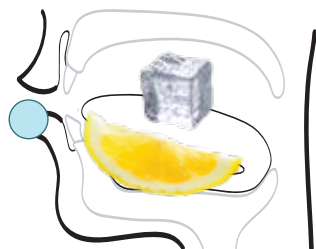
Salivar por 30 segundos, agregar un chorro de limón y pegar un poquito de azúcar a los labios, finalmente tomar un sorbo de agua fría mezclando todo por un instante antes de tragar.

Aperitivos en general



Introducir un cubo de hielo en la boca, seguido de un sorbo de algún aperitivo o bebida blanca. Buchear despacito mientras la bebida se enfría, y agregar sal o limón bajo la lengua a gusto.

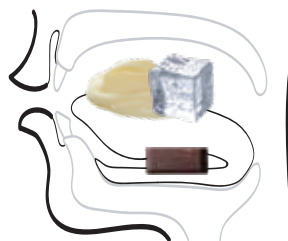
Caipiriña



azúcar

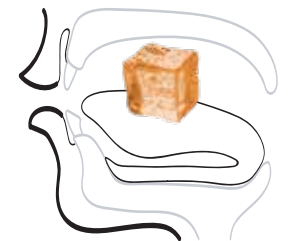
Colocar un hielo chico en la boca y moverlo por todas las áreas para enfriarla. Morder una rodaja de lima/limón succionando el jugo (opcional morder toda la pulpa). Pegar un pedazo de azúcar a los labios e ir introduciendolos en boca y disolver los granos un poco. Tomar un trago de cachaza e incorporar los ingredientes con movimientos lentos. Tragar cuando se desee.

Baileys



Colocar un hielo chico en la boca y moverlo por todas las áreas para enfriarla, especialmente la lengua. Tomar un sorbo de leche, un trozo de chocolate amargo/ semiamargo, media cucharadita de leche condensada, un sorbo de café y finalmente un sorbo de whisky. Comenzar a mezclar los ingredientes con movimientos lentos en la boca (no hacer buche). El chocolate va a derretirse e incorporarse. Si se demora mucho en tragar, la saliva comienza a diluirlo.

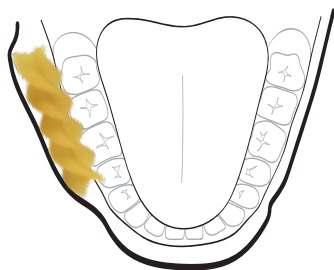
Destornillador



Hacer hielos de jugo con pulpa o congelar cubos de fruta. Colocar el hielo en la boca y moverlo alrededor hasta enfriar la boca, sin que se termine de derretir. Tomar un sorbo de vodka y emulsionarlo.

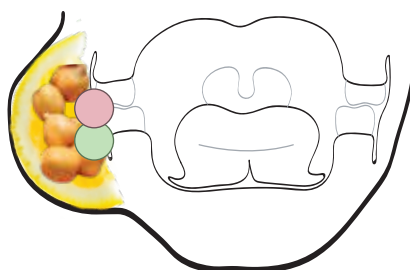
» SNACKS

Pasta pre-cocida



Cocinar pequeña cantidad de pasta a elección, una vez cocida deshidratarla. Luego tendrás un stock de pasta seca pero cocida para usar como snacks a gusto. Poner un poquito en mejilla y a medida que se hidrata puedes acompañar con algún condimento para saborear, o así nomás.

Hummus

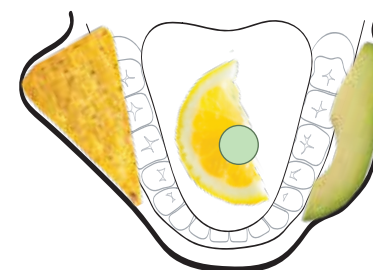


ajo

sal

Colocar un puñado de garbanzos cocidos en una mejilla. Comenzar lentamente a masticar. Insertar ajo picado o rallado a gusto, sal y limón en la misma mejilla. Masticar hasta que se logre la consistencia del humus. Opcional, manteniendo la preparación en la mejilla, succionar para retirar líquido y que tenga más consistencia

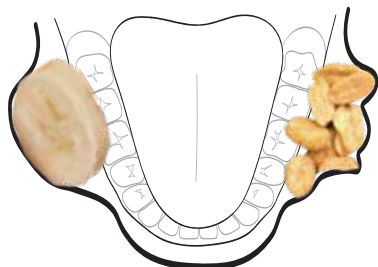
Guacamole



sal

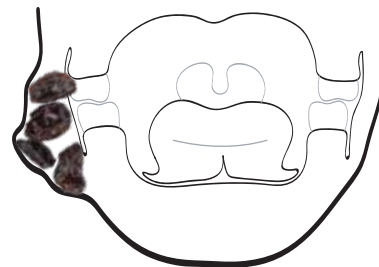
Colocar una cucharada de palta en una mejilla y trozos de nachos en la otra (puede utilizarse los restos de la bolsa de nachos). Opcional: Agregar un dedo de sal y una salpicadura de limón.

Banana con maní



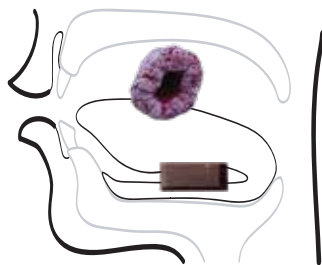
Para hacer manteca de maní con pulpa de banana, colocá un buen mordisco de banana semi madura en una de tus mejillas. En la otra colocar algunos maníes tostados sin sal y dejar en remojo unos minutos. Cuando empezás a sentir sus jugos comenzá a masticar pequeñas cantidades del maní sin tragar hasta que sientas una pasta homogénea pero grumosa. Entonces ir escurriendo despacito la banana que ya estará blanda, humedecida y tibia, para que se vaya mezclando con la manteca de maní e ir jugando con las texturas y sabores a medida que se va integrando y disolviendo....

Pasas marinadas



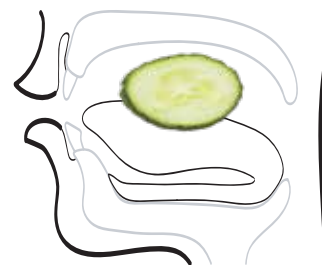
Colocar medio puñado de pasas de uva (idealmente grandes y sin semillas) en una de tus mejillas e ir sintiéndolas humedecer mientras se entibian. Vertir un traguito corto de ron y alojar bajo la lengua lo mejor posible (opcional sino probar con un chorrito de soda). Al comienzo sentirás un poco de ardor, cuando empieza a pasar el efecto soltar las pasas que ya deben estar ablandadas y dejar que se terminen de marinar con el resto de saliva y ron al gusto, luego ir aplastando sin morder las pasas hasta que largan las semillas que podés ir tragando (buena limpieza intestinal) mientras vas disfrutando de esta mezcla resbaladiza y dulzona.

Des-hielos dulces



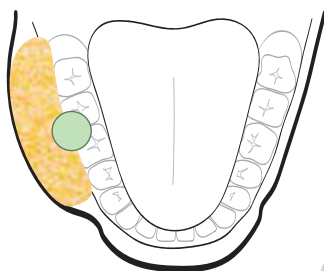
Cualquier fruta pequeña (tipo frutos rojos) u otra cortada en porciones chicas puede ser congelada y cuando la querés comer la vas derritiendo en boca, y quizás complementar con algún otro ingrediente (chocolate).

Des-hielos salados



Básicamente cualquier alimento que pueda congelarse puede ser preparado en porciones chicas. para luego ser congelada y cuando la querés comer la vas derritiendo en boca, y quizás complementar con algún condimento. Ejemplos: medallitas de purés, etc.

» PLATOS FUERTES

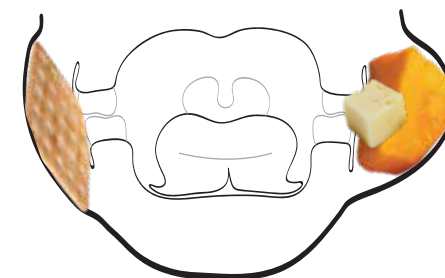
Polenta

sal

Ubicar una cucharadita de polenta instantánea en la mejilla. Condimentar insertando un dedo a gusto directo en la misma mejilla mezclándolo, o en la mejilla contraria para suministrar cuando se necesite (ej: caldo de verdura en polvo, sal, perejil). Dejar reposar unos minutos suministrando saliva para humedecerla. Ir masticando pequeñas dosis para jugar con la textura.

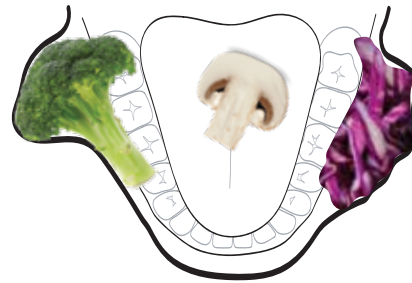
Sushi

Insertar una cucharada grande de arroz y conservarlo en la mejilla. Elegir el/los relleno/s deseado/s y ubicarlo/s en la otra mejilla. Introducir una lasca de alga nori y dejarla descansar entre el paladar y la lengua. Dosificar cantidades deseadas de arroz y de relleno al centro de la boca para mezclar, y agregarle un dedo o un sorbo de salsa de soja, mezclar un instante y tragar. Opcional: Agregar un ingrediente crocante (galletas, cereales, etc) para lograr la textura del sushi empanado.

Tarta de calabaza

Introducir una (o media) galletita de agua en la mejilla. Colocar un cubo de calabaza cocida en la otra mejilla. Agregar un trozo de queso y ubicarlo junto con la calabaza, emulsionándolos. Agregar condimento a gusto (ej. caldo de verdura en polvo, sal). Trasladar un poco de cada mejilla al centro, mezclar un instante y tragar. Agregar ingredientes cuando sea necesario.

Wokados de verduras

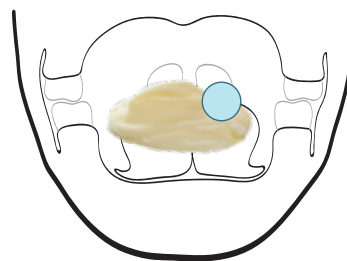


Elegir verduras aptas para consumo crudo (zucchini, zanahoria, morrón, tomate, hongos, brócoli, etc.). Insertar pedacitos desde las verduras más duras hasta las más blandas, masticando y conservándolas en las mejillas, combinando y jugando con las texturas. Se puede condimentar con salsa de soja o condimentos a gusto. Tragar de a poco hasta ingerir la mezcla por completo, o incorporar nuevas verduras y/o condimentos a la mezcla (a gusto) haciendo así un bocado sin fin que se puede ir regulando según se desee.

» POSTRES

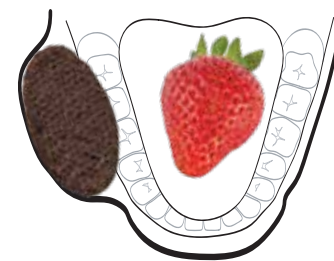
Nutella

Primero colocar avellanas tostadas sin piel en una mejilla, e ir moviéndolas despacito mientras se humedecen y entibian, y recién cuando están tan blandas que se pueden ir licuando, agregar una porción de chocolate semiamargo en la otra mejilla. A medida que el chocolate se va derritiendo se puede ir mezclando bajo la lengua con la pasta de avellanas, e ir dosificando a gusto.

Crema chantilly

azúcar

Poner una cucharada de crema de leche (crema doble) junto a un pizco de azúcar y hacer buches intensos en en boca hasta que va tomando forma.

Brownie con frutos rojos

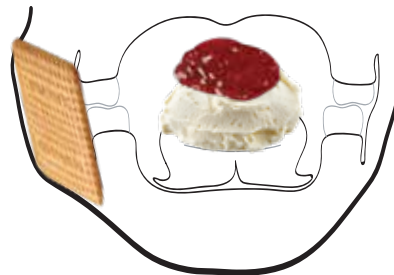
Introducir un fruto rojo congelado y moverlo por todas las áreas para enfriar la boca. Una vez que esté blando, introducir media galleta de chocolate en una mejilla e ir dosificando hacia el centro de la boca, mezclándola con el fruto rojo. Jugar con las texturas y la humedad. Opcional: reemplazar las bolas de cereal de chocolate por cacao con azúcar sublingual al comienzo de la preparación.

Tiramisú



Mezclar las cantidades deseadas de queso crema y leche condensada utilizando la lengua a modo de incorporación. Una vez unificado, agregar café y/o licor de café, y cacao en polvo o chocolate semiamargo. Unificar hasta lograr una pasta uniforme. Morder un bocado de galleta de vainilla y jugar con las texturas y la humedad.

Cheesecake



Introducir una galleta clásica sabor vainilla (ej. Lincoln), en la mejilla. Agregar en el centro de la boca una cucharada grande de queso filadelfia (se obtienen resultados similares con yogur sabor natural), y una cucharadita de mermelada de frutos rojos, en lo posible casera. Saborear la última preparación, y regular esos ingredientes a gusto. Dosificar la galleta hacia el resto de los ingredientes y mezclar.

A lo largo de estos últimos años de investigación en la gastronomía bucal, he visto muchas cosas interesantes, pero realmente nada que plantee lo que aquí se propone de modo tan directo. De las cosas que me llamaron la atención en este recorrido fue ver algo que podría apodarse como “extreme eating” tomando prestado el término extremo del contexto deportivo, para hablar de prácticas que buscan los límites del comer, sea para desafiar al asco, peligro, dolor o dificultad. Algunos ejemplos históricos incluyen los concursos de comer la mayor cantidad de panchos (76 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 embrión de pato (llamado Balut), otros comiendo cosas muy desafiantes (niveles de picante imposible para la mayoría de los mortales), y hasta ver 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, sensatez o costumbres.

También en este tiempo han ido quedando algunas ideas en el tintero para ver hacia dónde nos pueden llevar. Un ejemplo es la de generar saliva en boca y agregarla a procesos extra-bucal como el caso de una mayonesa salival. Esto es un poco parecido a casos históricos como el de la Chicha, en donde la saliva es usada como generador del fermento, aunque en este ejemplo estamos imaginando usar cantidades suficientes para que cumpla un rol directo en el alimento, no solo de disparador. Entre otras cosas se ha explorado al chicle como un fenómeno histórico, yendo más allá de la mala fama causada por los chicles comerciales que no cuidan la salud. En este caso se imaginó chicles neutros (insaboro e inoloro) a los cuales podemos saborizar a gusto, a lo salado, dulce, amargo y agrio, con texturas, y otras opciones que podrían llevarnos a nuevas ideas de alimentos pneu, por decirlo de algún modo.

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, una tendencia provocativa... quizás sea un poco de todo, pero la clave está en poder sentir la boca como un lugar de creación infinita... ¡¡Buen provecho!!

4. REFERENCIAS Y CRÉDITOS

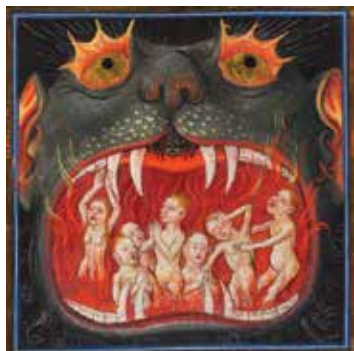
Publicaciones previas del autor donde se habla del tema:

“Bienvenidos al Food Design: un compendio de referencia”.
Publicado por el Instituto de Espacialidad Humana, FADU,
Universidad de Buenos Aires ISBN: 978-9974-8575-4-4 (página
11) 2015

“Food Design: estrategias para la innovación sustentable”.
(coautor A. Lebendiker). Libro financiado por BID para el Minis-
terio de Ciencia y Tecnología, Argentina ISBN:
978-987-86-2327-6. (páginas 27 y 34) septiembre 2019

Revista Latinoamericana de Food Design. Edición de lanzamien-
to, Volumen 1, Año 2020. Publicado por el Núcleo de Diseño y
Alimentos, FADU, UBA + UPB, Medellín, Colombia + RedLaFD..
ISSN: 2718- 6814. (páginas 25-27) octubre 2020

Aportes imágenes y recetas: Guadalupe Molinelli y Florencia
Lanza, Equipo Investigación Pasantía FADU, UBA 2021.
Las ilustraciones anatómicas y ergonómicas fueron realizadas
por Guadalupe Molinelli por medio de técnicas de calcado sobre
fotografías originales, y luego trabajadas con distintas técnicas
gráficas.



Artistas Varios
La boca del infierno
 Siglos XII-XVI
 Técnicas varias.
 Pintura, escultura, etc.



Edvard Munch
El grito (detalle)
 1893
 Óleo, témpera y pastel sobre cartón



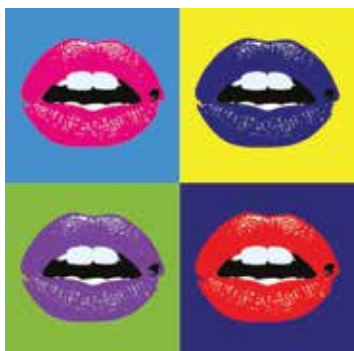
Francis Bacon
Tres estudios para figuras en la base de una crucifixión (detalle)
 1944
 Óleo



Bruce Nauman
Tirando de la Boca
 1969
 Película de 16 mm transferida a video (captura fotográfica)



John Pasche and Craig Braun
Logo de Lengua y Labios
 1970-1971
 Ilustración



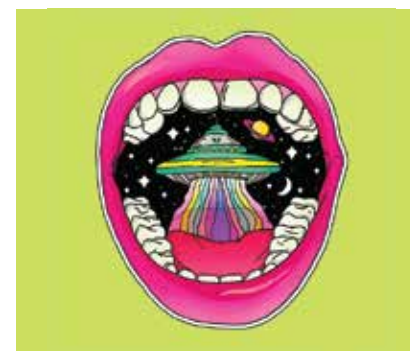
Andy Warhol
 Nombre a revisar
 Año a revisar
 Técnica a revisar



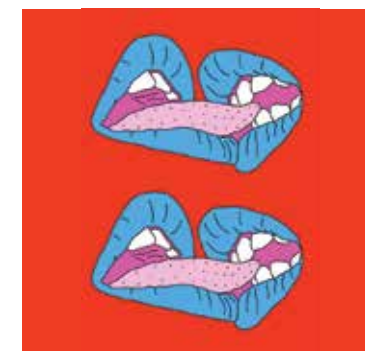
Anotoni Miralda
Proyecto Sabores y Lenguas
 1997-2013
 Tinta impresa sobre platos de cerámica



Sebastian Eriksson
Mind devour
 2011
 Lápiz grafito y carbonilla



Artista a revisar
 Nombre a revisar
 Año a revisar
 Arte digital



Tyler Spangler
 Sin nombre
 2019
 Arte digital

Anotaciones sobre obras del moodboard:

Las obras seleccionadas presentan distintas nociones estéticas de diferentes períodos históricos, pero todas se vinculan en la representación de la boca exhibiendo su rol protagónico. Sustentándose en principios anatómicos, algunos artistas optaron por el uso de realismo mientras otros la interpretan a groso modo utilizando el surrealismo.

La obra Hellmouth es un ícono del arte anglosajón. No se sabe del todo sus orígenes pero se reprodujo por toda Europa en estas épocas. En esta se puede observar como un gran monstruo tiene personas dentro de su boca, simbolizando las consecuencias de los pecados que cometía la población, ir al infierno. Se simboliza la boca como una herramienta de muerte, tortura y condena.

A través de su obra El Grito, Edvard Munch logra simbolizar la agonía que pueden sentir los seres humanos. Aunque la técnica de representación no incluya tanto detalle en la zona facial, se puede observar la expresión de la cara perfectamente. La boca toma un rol emocional como herramienta vocal que expresa los sentimientos de ansiedad y tristeza.

Francis Bacon muestra en su obra una boca lastimada, expuesta a ser herida. La técnica utilizada también comunica este concepto. El descuido, la rotura, la imperfección. Esta boca simboliza el maltrato que puede sufrir un sujeto. Está expuesta para que podamos ver el interior de la misma de una manera que la deja vulnerable.

En una exploración corporal, Bruce Nauman utilizó su cuerpo para investigar los códigos de conducta tomando un papel más protagónico en sus obras. Con la deformación de la boca utilizando sus manos, juega con el límite de lo socialmente aceptado. La imagen utilizada es una captura de un video que explora aún más la incomodidad que se puede generar con la simple de acción de distorsionar la boca.

Se puede decir que el logo de los Rolling Stones, es un clásico de la cultura del rock que quedó para siempre en la historia. Este otorga un mensaje de rebeldía, anti-autoritarismo y sexualidad, que en su marco histórico particular era sumamente vanguardista. El gesto de sacar la lengua de manera exagerada en respuesta a escuchar música rock es una respuesta normalizada que genera un sentimiento de pertenencia en el ámbito de este género musical.

Las obras de Andy Warhol, son un icono del arte pop y del arte en general. Centra su trabajo en el glamour y sensualidad de la mujer, despertando sensaciones vulgares en el espectador. Muestran a la boca entreabierta como un gesto provocador desde un enfoque más sutil, manteniendo la elegancia femenina.

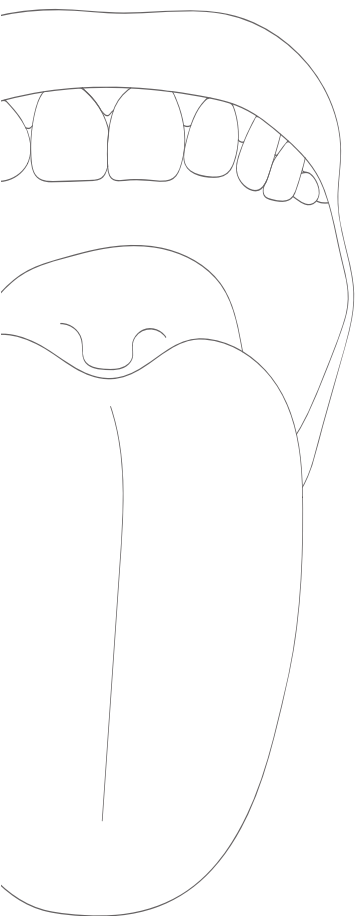
Sebastian Erikson, un artista adolescente que utiliza el surrealismo como herramienta para metaforizar enfermedades relacionadas a la salud mental, usa el concepto de devorar y se lo resignifica como una sensación relacionada de los propios pensamientos del sujeto carcomiendo su mente. Se utiliza una acción mundana como lo es devorar y se la llena de significados externos a su definición.

Tyler Spangler representa el placer sexual de tal manera que genera intriga, siendo esto el resultado de su propia curiosidad sin filtro. Su trabajo consiste en desarrollar obras de manera rápida, orgánica y auténtica, con lo que consigue exponer sus ideas de manera totalmente genuina.

En resumen, se puede observar cómo a medida que se analizan las obras, una sensación se reitera: la variabilidad de emociones y sensaciones que puede expresar una imagen de la boca es inmensa. La modificación de los distintos componentes puede resultar en significados completamente diferentes. La selección del gesto en cual se presenta la boca, los elementos circundantes, los colores utilizados, etc, puede conseguir contar distintas historias.

Pedro Reissig

Núcleo Diseño y Alimentos, IEH, FADU, Universidad de Buenos Aires
© 2021, ISBN 978-987-88-1014-0



Gastronomía Bucal

(mouth gastronomy)

