Conectando con el alimento un paso hacia una alimentación propia

Escrito por: Manuel García Laborde
Fotografías: Diego de Benedetti y Manuel García Laborde
Botania Studio Gastronómico Audiovisual
manugarcialaborde@gmail.com
@botania.studio
Argentina

En un collage, lo más interesante no suelen ser los recortes en sí mismos, sino las relaciones invisibles pero fundamentales que el artista hace de éstos para que la obra cobre un sentido singular.

Con nuestra alimentación pasa algo similar. Y somos nosotros los responsables de darle un sentido propio. Muchos de los elementos ya están dispuestos de antemano, otros los agregamos nosotros en la medida que crecemos y tomamos decisiones. Las relaciones entre los elementos ya están dictadas por default. Un combo predeterminado de genética, arquetipos primitivos, mandatos, posibilidades, educación y cultura, entre otros. El desafío es cuestionarlo y desocultarlo en pos de establecer las conexiones que nosotros elijamos, colocando nuevos recortes en el juego y bloqueando o resignificando otras, para generar el vínculo que decidamos tener con nuestro alimento. La obra empieza a tener sentido propio cuando tomamos esta decisión, pero nada es tan lineal ni tan simple.
Mi relación con el alimento, al igual que la de todos, es un collage en construcción. Es una búsqueda constante de integración, cuestionamiento y resignificación de elementos a partir de algunos de mis recortes biográficos.

De chico, por ejemplo, no me gustaba comer casi nada; de la pizza, solo el borde. Hasta donde conocía, mi comida venía principalmente del supermercado. De ahí hacia atrás no había mucho rastro, más que la idea fantasiosa de fábricas. En casa cocinaba principalmente una empleada; el acto de cocinar, incluso dentro del hogar, estaba relativamente tercerizado en el contexto en el que me crié. Implícitamente, no cocinar era un lujo.

No habían muchos factores que parecieran invitar a generar una conexión personal con el alimento, más allá de la cualidad sensorial, afectiva y amorosa propia de las comidas de infancia, que quedan impresas para anhelar de por vida.

Algunos hitos en mi recorrido de vida muestran ciertos recortes que componen mi collage. Estudié cine e indagué en varias artes y oficios. Esto amplió mi sensibilidad estética y mi mundo de posibilidades respecto del uso de la materia. Las prácticas y cultura de la escuela de yôga a la que asistí me invitaron a prestar atención a mi cuerpo y alimentación. Primer click. Opté por una dieta vegetariana, inédita en mi familia. En simultáneo, y hasta hoy, viajé todo lo que pude. Y en algunos de esos viajes viví en comunidades intencionales y ecoaldeas, trabajé en campos permaculturales, restaurantes orgánicos y huertas biodinamicas. Establecí una conexión inesperada y primordial entre el campo, el producto, la cocina y mi alimento. Segundo click, y este, sin retorno. De ahí en adelante, todo se fue sumando. Conocí la fermentación de alimentos. Me atrapó ese mundo mágico y fermenté raíces, tallos, hojas, flores, frutos y semillas. Hasta emprendí con bebidas probióticas de fermentación salvaje. Esto amplió mi percepción sobre los fenómenos sutiles, sus ciclos, la naturaleza de lo micro, lo impredecible y particular. Aprendí a trabajar con el tiempo y generar condiciones favorables para cultivos invisibles. Durante esos años también tuve la oportunidad de diseñar cartas y capacitar equipos para restoranes y empresas. Le abrí la puerta a la delicia, a la experiencia y a la exigencia. Aprendí de tendencias y ocasiones de consumo. Parte de mi trabajo fue comer. Comí lindo. Trabajé en la industria de alimentos orgánicos a escala industrial, diseñando productos, recetas, procesos y marcas. Derrumbé ideales, aprendí sobre lo macro y sus reglas de juego, sus limitaciones, lo posible y lo real. Durante todos estos últimos nueve años di clases, cursos y retiros de cocina y alimentación, en formatos muy diversos. Me sumergí en la vida de muchas personas, sus hábitos, dificultades cotidianas, y placeres. Aprendí mucho. Y con todos estos retazos, hoy intento bordar algo que aporte valor.

El espacio entre nosotros y nuestra comida requiere de nuestro protagonismo. Es nuestra responsabilidad individual apropiarnos de nuestra alimentación, que no significa necesariamente apropiarnos de nuestro alimento, aunque como más adelante abordaremos, cocinar puede ser un gran aliado en el camino a lograrlo. Más bien, significa apropiarnos de nuestra relación con el alimento, hacerla consciente, decidirla y llenarla de sentido propio. Sin embargo, como en todo camino que promete, aparecen también desvíos que nos hacen creer

que estamos avanzando, y cuestionarlos suele ser un buen primer paso.

La demanda equivocada

Hace unos años, trabajando con una empresa en el área de investigación y desarrollo de productos orgánicos, se estaba planteando la estrategia respecto de futuros proyectos, para lo cual analizábamos las tendencias y problemáticas en la alimentación de un sector socioeconómico específico, para diseñar y ofrecer soluciones mediante productos o servicios. En ese entonces, el análisis, para nada innovador, parecía revelar en términos muy generales que cocinar resultaba un problema para un gran número de personas viviendo en grandes ciudades. Viviendo en Buenos Aires y con una agenda muy dinámica pude empatizar con ellos. Preparar una buena comida para una persona o una familia, cada día, demanda tiempo que no siempre tenemos o no estamos dispuestos a invertir. Sumado a esto, las exigencias y conciencia social respecto de lo natural, saludable y nutritivo de la comida eran, y siguen siendo, mayores. Cada vez queda más expuesto lo que no deberíamos querer comer. Pero todavía pareciera no ser ni tan práctico, ni tan accesible, ni tan rápido lo que sí.

La promesa de muchas marcas y empresas de la industria de alimentos, incluida aquella con la que trabajaba, en respuesta al aparente problema era ofrecer velocidad y practicidad; el fast food que ya conocemos pero ahora con atributos positivos asociados al slow food, que esta vez, a diferencia de 100 años atrás, considera el bienestar de nuestro cuerpo físico. Se hizo demasiado evidente que no podemos sacrificar más salud por practicidad. Básicamente, un 'healthy fast food', que busca reemplazar los ingredientes y procesos de elaboración nocivos por aquellos calificados como saludables de acuerdo a los criterios del último trend científico nutricional; criterios que por la velocidad en la que cambian y se contradicen resultan confusos, abrumadores y poco confiables. Pero en definitiva, lo que se planteaba como solución eran diversas alternativas muy efectivas para minimizar los tiempos de preparación, atención y consumo que dedicamos a nuestras comidas diarias. Parecían ser buenas soluciones a nivel empresarial para el problema puntual de aquellos que pudieran acceder a comprarlo. Pero incluso, si fuera accesible para todos, ¿hacia dónde nos conduce ese camino? En la respuesta a esta pregunta quedó claramente marcado para mi el desvío. Las propuestas y soluciones eran en muchos casos genuinas, creativas, con espíritu positivo y eficientes, pero entendí que estábamos demandando algo que cuanto más resolvieramos, menos visibilizado quedaría el problema que subyace y más acorralados los consumidores. Entendí que esta problemática social, para nada simple y muy intrincada, nos desvía de prestarle atención individual a algo más profundo y sutil; nuestra desconexión con la alimentación.

El vínculo ausente

Nuestro vínculo con el alimento, en términos generales, está fracturado, desarticulado, automatizado y carecemos de una relación sensible y propia con él. Para empezar, el recorrido y el ciclo natural y hasta tecnológico de

la producción de nuestros alimentos cotidianos quedó invisibilizado para la mayoría de las personas. No vemos crecer nuestros alimentos, no conocemos su entorno ni con qué se relacionan; cómo son afectados por la propia naturaleza de la que forman parte ni cómo los trata y transforma el hombre. No vemos al alimento más que cuando lo compramos y consumimos e incluso a veces ni siquiera. Sentimos que hasta nos quita tiempo. Cada vez son menos los puntos de contacto y al amplificarse este mecanismo, produce una desensibilización brutal, ya que en general, cuando estamos desconectados de algo, nos puede generar rechazo, incomodidad, y en el peor de los casos, indiferencia.

Pensar que la relación con nuestro alimento está rota o en piloto automático es una idea poco agradable de aceptar para la mayoría, pero muy propicia como punto de inicio para cuestionarnos cuánto en esa relación es una decisión consciente y propia. No es que la relación no exista, el collage viene armado, los ausentes somos nosotros, los artistas. Sin embargo, el pensamiento clásico suele ser la negativa, "no es mi caso, a mi me encanta comer", dando por supuesto en ello, una gran conexión. Está claro que si estamos vivos es, en parte, porque hasta ahora logramos cumplir con la necesidad biológica de alimentarnos, pero eso no implica que haya una relación que trascienda lo meramente biológico, y menos aún, que sea propia. Pero si en cambio consentimos en que en cierta medida estamos ausentes en esta relación, o está parcialmente rota, un poco tomada, desordenada o dormida, lo oportunidad que esta aceptación ofrece es la toma de una decisión de cambio y construcción. Como potenciales protagonistas de un nuevo vínculo, cada uno tendrá

que elegir qué es lo que quiere con su alimentación. ¿Qué función quiero que cumpla en mi vida? ¿Cuáles son mis prioridades y estándares? ¿Cómo quiero sentirme al comer? ¿Qué quiero comer y qué no? Además cada uno tendrá que estar dispuesto a hacer lo necesario para generar ese vínculo propio con su alimento y su comida.

A lo largo de los últimos años, tanto en mi recorrido personal como laboral se me presentaron algunas oportunidades para reconocer lo que llamo 'herramientas de conexión' que pueden ayudar a más personas a mejorar ese vínculo decidido. Cada uno elegirá sus criterios respecto de lo que considera mejor en su alimentación, y ojalá sean de lo más diversos y singulares. Éstos van a guiarlos en su recorrido. Pero recordemos que este proceso tiene una condición; requiere de una decisión previa, de al menos un click escuchado a tiempo. Decisión que algunos no tomarán por comodidad, otros por distracción o falta de interés y otros tantos por falta de oportunidad social o cultural. Pero para quienes sí pueda ser de utilidad, este es mi aporte.

El descubrimiento de algo más

Hace unos 9 años aproximadamente, cuando empecé a dar clases de cocina, compartiendo mis incipientes experiencias alimentarias y culinarias, noté que en la gran mayoría de los casos, las personas se iban de las clases contentas y entusiasmadas, con ganas de disfrutar su comida, con ganas de cocinar, de entrar en contacto con los ingredientes, de hacerse de un lindo momento propio para cocinar. Eso me daba la noción de éxito, aunque no entendía muy bien qué es lo que hacía para que eso sucediera. Para ese entonces, mi recorrido por el mundo de la cocina, que se sigue ampliando y profundizando, estaba recién empezando. En ese momento no tenía realmente demasiado contenido que trasmitir respecto de procesos y técnicas culinarias. No tenía formación académica de cocina y había trabajado apenas en algunos restaurantes, aunque muy especiales. Mis conocimientos de nutrición eran un mix de investigaciones personales basadas en medicina tradicional china, ayurveda, algo de macrobiótica y algunos cursos con investigadores vinculados a alimentación saludable contemporánea. En ese momento, todo era apenas un poco más que básico pero suficiente como vehículo para transmitir dos cuestiones esenciales. Por un lado, el reconocimiento de algunos aspectos sutiles del recorrido del alimento, y por otro, una mirada sensible a su belleza y diseño natural. Estos dos asuntos fueron la materia oculta de mis clases y, al descubrirlas, mis nuevas herramientas.

La reconstrucción de una trazabilidad sutil

Me gusta pensar la trazabilidad como algo menos técnico y más cercano a un relato personal lleno de imágenes e historias, sensaciones y gratitud. Tal vez porque así es como la aprendí.

Mientras empezaba a trabajar con alimentos por primera vez en mi vida, cocinando en restoranes y festivales en Nueva Zelanda, también trabajaba en campos permaculturales y huertas biodinámicas. Varias veces esto sucedía en contextos comunitarios e inmerso en situaciones donde cosechar alimentos de la huerta para nuestras comidas era cosa de todos los días. Casi sin darme cuenta, estaba siendo testigo y partícipe de todo el recorrido que hacían la mayoría de los alimentos que terminaban en mi plato, algo inusual hoy para la gran mayoría. Nadie hacía marketing de eso. Y de hecho yo tampoco me percaté de lo afortunado que era, tal vez justamente porque este recorrido me resultaba natural y profundamente coherente. Tanto así, que ahí sigue grabado en mi memoria, completando y uniendo desde lo simbólico ese espacio que supo estar vacío. Hoy al sentarme frente a un plato de comida no sé muchas veces exactamente de dónde vinieron esos alimentos, y considero que pretender saberlo por completo, viviendo en una ciudad, podría desembocar en un trastorno obsesivo. Pero habiendo incorporado ya ese recorrido del alimento, al comer, en lo simbólico yo estoy interactuando con la naturaleza y estoy perteneciendo a un sistema de relaciones que en la mayoría de los casos me resulta positivo, inspirador y muy disfrutable.

Así, entonces, al incorporar el recorrido de los alimentos en nuestra memoria, ponemos sistemáticamente en uso esta herramienta, como un programa de trazabilidad sutil, el cual nos permite obtener de nuestro acto cotidiano de comer algo mucho más poderoso. Claro que para que el programa funcione, necesitamos cargarlo con data, en especial con aquella que resuene con nosotros y que nos resulte positiva y favorable. Esta data puede provenir de diversas fuentes de acuerdo a las posibilidades y contexto de cada uno, y podemos amplificarla y nutrirla en el tiempo, mediante la lectura de textos

con temáticas afines, investigaciones visuales, documentales, o incluso con experiencias más vivenciales como el cultivo simple de algún alimento en una maceta, voluntariados en granjas productivas o visitas a campos, o hasta fábricas.

Para hacer uso de esta herramienta, en un espacio donde brindaba clases, cursos y retiros, solía invitar a los comensales a hacer una práctica simple y corta antes de empezar a comer lo que habíamos preparado. Esta práctica, que me acompañó durante mucho tiempo, consistía en una visualización, con ojos cerrados o mirando el plato, del recorrido imaginario que habrían hecho esos ingredientes que se acababan de transformar en nuestra comida minutos atrás. Por ejemplo, en el caso de un plato con un sándwich de hongos y vegetales asados, habríamos probablemente visualizado el trigo del pan creciendo en un campo, sol, lluvias, cosecha, tractorista, atardecer, molienda, cultivo de hongos, temperatura, humedad, cuidado, cosecha, sembrado de zanahorias, lluvia, agricultor, viento, crecimiento, lavado, agua de mar, maquinaria, deshidratación, cristales de sal, camionero, aceitunas madurando, cosecha, manos, prensa, aceite… todo esto en ráfagas de imágenes por segundo. Quedaba en cada uno la elección de para dónde ir y cómo y cuánto ir hacia atrás en el recorrido. Esta práctica funciona, por un lado, para revisar los huecos o espacios vacíos en el imaginario, nutriendo nuestra curiosidad y guiando la investigación posterior, y por otro lado, para chequear nuestra coherencia respecto de lo que podemos inferir de la trazabilidad de nuestro alimento y nuestro ideal de trazabilidad, y así acortando la brecha amorosa y progresivamente. Esta práctica no solo nos conecta con una trazabilidad afectiva o incluso energética de nuestra comida. Cuando logramos cierto grado de coherencia, el regalo más lindo que trae es que nos predispone a un nivel de inmensa gratitud justo antes de comer, despabilándonos necesariamente de un consumo automático, transformando ese ritual cotidiano en algo muy especial.

Atención y sensibilización

La otra herramienta de conexión que me invita a actualizar constantemente mi relación con el alimento y con el gesto auténtico y creativo de cocinar es la admiración por el producto, el ingrediente en su contexto natural y su belleza intrínseca; la fascinación por su diseño, su morfología, su paleta de colores, su textura y el placer que obtengo al observar y participar de su proceso de transformación. Esta admiración surge de la apreciación del diseño y la armonía en la observación de la naturaleza en general, pero se intensifica especialmente con esa porción de la naturaleza que comemos, con la cual interactuamos, que pasa a formar parte nuestra y de la cual pasamos a formar parte. Hay aspectos propios de los alimentos que interpelan nuestros sentidos si enfocamos nuestra atención; los círculos concéntricos que graban el crecimiento temporal y maduración dentro de una zanahoria, la organización estructural de las concavidades donde guarda sus semillas un tomate, las inflorescencias de arquitectura fractal de un coliflor, la armonía presente en la composicion de las moleculas aromáticas de una flor de

naranjo, la sutileza en la paleta de color de un rábano, la rugosidad de una hoja de repollo, la lógica distributiva dentro de una vaina de arvejas, la suavidad del sombrero de un hongo. Estos atributos 'estéticos' podrían parecer sobrevaloraciones superfluas fuera de contexto, sin embargo, cuando hacemos una observación atenta, ofrecemos una mirada sensible al producto, al alimento, y le damos cabida a la sensualidad, se enciende una motivación profunda para interactuar creativamente con el alimento, ya sea que se lo cultive, compre, cocine o coma, intensificando la conexión y el disfrute en el proceso. La sensibilización de los sentidos es a mi parecer un paso fundamental para rescatar un vínculo creativo y potente con el alimento, y requiere de recursos muy sustentables; predisposición, práctica y coraje. La predisposición no requiere una determinada cantidad de tiempo, más bien una calidad de tiempo. La práctica es indispensable en el proceso; nadie se sensibiliza de un día para el otro. Puede ser tan amplia y amorfa como cada uno quiera, y consiste en dis-frutar, distinguir los frutos de aquello que se nos presente, escuchar el detalle que llama nuestra atención. Y el coraje es esencial para permitirnos expresar esa sensibilidad en entornos menos propicios; sensibilidad que puede ser tan rara y singular como cada uno de nosotros. Estas cualidades nos permiten ubicarnos en el lugar de artista que nuestro collage merece.

Anécdota del instinto primitivo

A veces me pasa que voy caminando por la calle en algún barrio de la ciudad y huelo el aroma delicioso de la flor de algún árbol, un tilo por ejemplo. Cuando lo detecto, lo quiero oler más fuerte, como si quisiera aspirarlo para almacenarlo en mis pulmones por más tiempo. Lo quiero adentro mio. Y en algunos casos logro llevar esta expresión a la literalidad, y termino haciendo bebidas fermentadas o aguas frescas remojando esas flores para extraerles el aroma y bebermelo. Tal vez para algunos pueda sonar un poco a demasiado, pero lo cierto es que estas experiencias me suelen llevar a crear una relación singular y propia con la naturaleza mediante el alimento con el que elijo celebrar. Me llevan incluso a pensar en que tal vez así surgieron nuestras conexiones más primitivas con el alimento y la medicina. Percibimos una belleza, algo fuera de lo común, que en esta anécdota es aromática pero bien podría ser visual o táctil también, y queremos unirnos a eso, interactuar. Quizás hasta una reacción infantil, lúdica y primaria, pero que puede dar espacio a una experiencia muy disfrutable en su maduración. Estas experiencias, en mayor o menor medida, nos llevan a vincularnos creativa y positivamente con el alimento, con el arte culinario, con la gastronomía, y en mi caso, con su pedagogía, como forma de compartirlo. Si la sensibilidad se presenta, no encuentro mejor elección que honrarla volviéndola acción. Y aunque puede serlo, no tiene que ser nada extraño ni grandilocuente. Mediante gestos creativos, únicos y extremadamente valiosos, enriquecemos nuestra vida; gestos que surgen más fluidamente cuanto más predispuestos estemos. Y la predisposición la generamos decididamente mediante momentos, espacios y situaciones receptivas.

La cocina como potencial aliado

La cocina puede ser una matriz, un espacio-tiempo con propósito que armamos para nosotros mismos, en el que podemos cultivar intencionalmente nuestra sensibilidad. La transformación del alimento puede volverse una herramienta de transformación personal. Podemos dedicarnos tiempo a nosotros mismos, cada quien decidirá cuánto, sumergiéndonos en un proceso de observación, que excita simultáneamente a todos los sentidos. Las decisiones que tomemos en la cocina pueden estar guiadas por la atención que prestemos a los aromas, los gustos que distingamos, las texturas que persigamos, los sonidos que nos indiquen algo, y los colores y formas que se expresen, para lograr finalmente eso que queramos servir o comer. Si bien muchos oficios o artes ofrecen también esta posibilidad multisensorial, la cocina me resulta la herramienta más económica, ya que mientras cocinamos, satisfacemos creativamente una necesidad básica que se presenta todos los días de nuestra vida, varias veces al día.

Hace apenas unos meses, considerando con especial detenimiento el gran potencial de la cocina, y haciendo algunos ejercicios que iban desde introspección profunda, pasando por autorresponsabilidad, juego, revisión de propósitos, estilo de vida y objetivos personales, decidí comenzar con un nuevo proyecto que me ayude a destilar, rescatar e integrar de mis experiencias pasadas aquello esencial que considero que pueda tener valor y potencial transformador significativo para la vida de otras personas en relación a su alimentación. La plataforma que elegí para volcar todo esto es Botania. Un estudio de educación gastronómica audiovisual en el que trabajo junto a otras personas, principalmente artistas, gastrónomos y productores de alimentos, creando contenidos audiovisuales que puedan inspirar en su camino a quienes estén interesados en mejorar y apropiarse de su relación con la alimentación utilizando la cocina como aliado.
En Botania nos interesamos en dar a conocer el recorrido del alimento, visual y sensorialmente, con profundidad y a la vez de forma descontraída y atractiva. Intentamos compartir nuestra sensibilidad respecto del producto y el ingrediente, de la naturaleza, de aquello que nos inspira, con la intención de invitar a más personas a cuestionar, redescubrir y potenciar su vínculo con la comida a través del disfrute saludable y la celebración de lo rico, amplificando la consciencia, el bienestar y el potencial creativo. Y nos dirigimos a hacerlo mediante una lógica educativa para el empoderamiento del estudiante, basándonos en una pedagogía crítica que impulse la autonomía personal y brindando herramientas para la toma de decisiones propias. Aunque Botania esté recién empezando pusimos la vara alta, porque conocemos la hermosa sensación de estar generando y sosteniendo un vínculo cada vez más propio y rico con nuestro alimento y queremos ser partícipes de un cambio mayor.

Un camino de pasos conectados

Apropiarnos de nuestra alimentación es un recorrido que una vez iniciado durará toda nuestra vida, ya que va a precisar actualizarse con cada paso de crecimiento y transformación que vayamos logrando en nosotros. Este vínculo es dinámico e interactúa con todo. Precisa flexibilidad y chequeos constantes, y ante los desvíos, recalcular. La reconstrucción de una trazabilidad sutil, las prácticas de atención y sensibilización y la cocina como posible aliado, son algunas de las herramientas de conexión que tan amorosamente pueden enriquecernos para mantener encendido y despierto el vínculo con nuestra alimentación. Decidir, generar y sostener una alimentación propia es un recordatorio insistente, especialmente económico y poderoso, que amplifica nuestra toma de conciencia para la construcción de toda una vida propia y singular.