

“Hago cocina hipotóxica y de inspiración vegetal”

Vanessa Losada, ecochef y estilista culinaria. Presenta la décima edición de su curso anual de Biococina en Madrid

25 de abril 2009 | Actualizado el 7 de mayo 2019 por **Redacción**

Su espíritu inquieto y emprendedor le ha permitido encontrar la combinación maestra entre **cocina saludable**, **estilismo** y **sostenibilidad**, que desde hace años viene volcando en su **curso anual** “El sentido del gusto” Aula Biococina, una formación que fusiona la cocina de mercado y creativa con lo mejor de cada una de las **corrientes de alimentación saludable**.



Hoy, Vanessa Losada, la famosa ecochef y estilista culinaria, nos cuenta en primera persona cómo ha llegado hasta aquí, qué valores la mueven y en qué consiste su curso anual, que ya ha cambiado la vida a **casi 300 personas**.

Vanessa, eres una veterana de la cocina saludable. Un nombre de referencia para todos los que estamos en este mundo y un clásico de los showcookings de Biocultura. Cuéntanos un poco tu recorrido Vanessa...

Hace ya unos cuantos días que trabajo y definiendo la alimentación saludable sí. Todo empezó al terminar la carrera de Bellas Artes. En ese momento mi trabajo artístico se centraba en temas de arte y comida. De manera natural empecé a investigar sobre la relación entre la comida y la memoria, sobre el significado de la alimentación a nivel sociológico y cultural, su vinculación con la **mujer** y su proyección en el ámbito del hogar como elemento esencial vinculado al cariño, entrega, salud y cuidado de los demás.

Fascinada con el universo de interconexiones infinitas que brinda el mundo de la alimentación, empecé a descubrir una dimensión de la comida completamente nueva para mí. Quise saber más, entender más y decidí estudiar **nutrición naturista**, naturopatía y, con el tiempo, fitoterapia.

Creo en una alimentación sin gluten, antiinflamatoria y rica en grasas saludables.

En un primer momento, empecé creando recetas de **cocina vegetariana**. Todo lo que trabajaba y trabajo desde entonces es **ecológico**, de **proximidad**, **hipotóxico** y de **inspiración vegetal**. Utilizo este término para definir mi particular visión de la

alimentación, que es cercana a un **veganismo saludable**, pero desde un ángulo más abierto y creativo: una dieta sin gluten, antiinflamatoria y rica en grasas saludables.

Mi primer proyecto profesional vinculado a la alimentación sana y creativa fue abrir un pequeño deli en Malasaña (Madrid) que llamamos **Menúda vida**. Nuestro experimento duró poco tiempo y más tarde abrimos el chiringuito-restaurant **Sol y Vida**, en Cala Cañuelo (Málaga). Fue una temporada muy bonita y allí pudimos avanzar algo más en el concepto que pusimos en marcha en Madrid. Volvimos a la capital y montamos un catering vegetariano y ecológico con el que estuvimos cuatro años. Fuimos de los primeros en hacer algo de este tipo en Madrid.

¿Y cuándo comenzaron los cursos de cocina? ¿Qué es Biococina?

Al abrir el deli, empecé a hacer cursos de cocina para clientes que lo solicitaban y también en escuelas de cocina de la zona. Y poco después de abrir el catering, lanzamos la primera edición del Curso Anual de Biococina.

Cuatro años después, decidí dejar el catering. Mi pasión por la docencia y la oportunidad que me ofrecía de transmitir aquello en lo que creía se convirtió en mi prioridad. Desde entonces, el curso no ha hecho más que crecer y ya vamos por la **décima edición**. Empezamos solamente con un nivel, pero posteriormente, y a demanda de los alumnos, abrimos un segundo nivel.

En el **primer nivel** hacemos una revisión por las corrientes de alimentación sana que han tenido peso a lo largo de la historia. Solo así es posible entender su esencia, origen e importancia.

El **segundo nivel** incorpora la creatividad como herramienta transformadora con la que trabajamos, no solo en la elaboración creativa y estética de una receta, sino también en el desarrollo de la atención plena como instrumento de superación y adaptación.

<https://soycomocomo.es/invitado/vanessa-losada-ecochef-y-estilista-culinaria-presenta-la-decima-edicion-de-su-curso-anual-de-biococina-en-madrid>

Sin duda es lo que define mi filosofía: alimentación saludable y creatividad como herramienta transformadora.

Esta es la esencia de Biococina; trabajar las distintas cocinas saludables desde una dimensión creativa, consciente, hipotóxica y vegetal, capaz de adaptarse a las necesidades particulares de cada persona para que pueda incorporar un estilo de vida saludable. El mundo de las verduras, granos, frutos secos y legumbres tiene infinitas posibilidades creativas y, sin embargo, siempre ha estado en un segundo plano, de guarnición.



¿Qué tipo de ingredientes utilizas en tu curso?

Como base de la alimentación, como ya he mencionado, apuesto por el consumo de productos ecológicos de origen vegetal, de proximidad y preferiblemente directos del productor. Entre mis ingredientes favoritos están las **verduras**, por supuesto; los

fermentos en todas sus modalidades; las **grasas saludables de origen vegetal**, como el aguacate, los frutos secos, las semillas, los aceites de coco, lino, oliva o sésamo, por ejemplo; y el mundo de las **aromáticas frescas**, por su potencial organoléptico y terapéutico.

Diez años formando en cocina alternativa y nutrición aplicada

Biococina es un curso anual de inspiración vegetal y compromiso medioambiental, que combina cocina estética y terapéutica con conocimientos en nutrición holística. Se trata de un curso práctico y participativo.

Dirigido a: Personas que busquen nuevas salidas profesionales, estudiantes y profesionales de la salud, nutrición, herbodietética, dietoterapia y naturopatía.

Dónde: Madrid.

Cuándo: de noviembre a junio, un fin de semana al mes.

Las inscripciones ya están abiertas para el curso 2019-2020 y, si os apuntáis antes del 1 de agosto, os beneficiaréis de un descuento.

Además, los socios Prémium de Soycomocomo tienen un descuento especial.