

mujerhoy

TENDENCIAS

"EAT GIRLS"

Los secretos más
sabrosos de cinco
apasionadas de
la gastronomía

ENTREVISTA

Debbie Harry

El retorno de
la musa
del rock

ESPECIAL
HORÓSCOPO

Tu futuro
está en los
números

Verano Top

Teresa Baca, un
estilo ultrafemenino

+

ENTREVISTA CON
ALESSANDRA AMBROSIO

+

LAS MODELOS DE
LA FAVELA



CINCO EAT GIRLS
SE CONFIESAN

Comer, BEBER y amar

Comparten
una pasión: la
comida. Pioneras,
exigentes e
incansables,
hacen de su trabajo
un delicioso
arte. Disfruta de
nuestro menú.

Bon appétit!
Por Blanca Jiménez
de la Hoz / Fotos:
Juan Millás



LAURA
MARTÍNEZ

PROPIETARIA DE
LA MAGDALENA
DE PROUST



ÁNGELA
MONTERO

JEFA DE SALA
DE
DIVERXO



VANESSA
LOSADA

FOOD DESIGNER,
CONSULTORA
DE BIOCOCHINA Y
DIETOTERAPEUTA



VANESSA LOSADA

Food designer, consultora de Biococina y dietoterapeuta naturista. Artífice del proyecto Menudavida Organic Food Culture.

“La biococina puede cambiarte la vida”

El interés por la gastronomía, la salud, las medicinas alternativas y la alimentación saludable llevo a Vanessa a crear Menudavida Organic Food Culture, una empresa de consultoría y restauración ecológica que propone una nueva conciencia sobre la alimentación, la salud, el consumo consciente y la nutrición. “Nuestro nombre es un juego de palabras: quiere decir “menú” que te da la “vida” y, también, una vida grande y sencilla” afirma. “Hemos creado un catering 100% ecológico, una escuela de biococina y restauración, un modelo de restaurante efímero, un *ecochiringuito* en la playa y ofrecemos también consultoría de *ecodiseño* y *food design*”, añade esta mujer, cuyo catering es el más solicitado por las firmas más exclusivas. “La accesibilidad y el precio de los productos orgánicos con los que trabajamos, que hoy se equiparan casi a los del mercado tradicional, han hecho que más personas se acerquen a este tipo de alimentación”, reconoce.

MANDAMIENTOS EN VERDE

- 1. Sus restaurantes “saludables” favoritos en España.** El centro de masajes Shamadhi, en Alicante; el restaurante orgánico Kimpira, en Valencia; y el que lidera el chef Rodrigo de la Calle en el Hotel Villamagna de Madrid.
- 2. Ser vegetariano es sinónimo de.** Tener la mente abierta y buscar otras opciones.
- 3. Una consejo a la hora de cocinar.** Buscar los sabores y matices y cocinar con productos de temporada.
- 4. Un postre ecológico delicioso.** Panacota de coco y hierbalimón con lima kafir.
- 5. Sus cinco productos estrella preferidos.** El umeboshi, una ciruela sin madurar, fermentada casi dos años que consumen los japoneses; el tamari, una salsa

de soja fermentada japonesa; el miso, que es pasta aromatizante fermentada de soja y/o cereales y sal marina; y el amasake, una bebida hecha con arroz fermentado.

6. Tres platos estrella de su catering. El mole de cacao, las delicias vietnamitas y el ajoblanco de coco con peras al vino y aceite esencial de pomelo.

7. El mejor piropo profesional que ha recibido. Una sonrisa.
8. Cuatro recomendaciones

para iniciarse en el mundo de la comida saludable... Deshacerse del microondas, la freidora y las sartenes de teflón; reducir el consumo de alimentos de origen animal; no consumir alimentos congelados, refinados, enlatados o precocinados; y elegir productos de temporada, de agricultores locales, sin pesticidas y no transgénicos.

