

# Gourmet

## marie claire

JUNIO 2015

### Agenda secreta

LOS 23 RESTAURANTES QUE TIENES QUE CONOCER

### La nueva mesa

TODAS LAS PISTAS, LOS ESTILOS Y LAS RECETAS

By DIEGO GUERRERO,  
IVÁN DOMÍNGUEZ  
Y ESTANIS CARENZO

### PRIX GOURMET

*Elegimos los 90 santuarios gastro*

*Comer te pone guapa*

### EL PICNIC MÁS COOL

(y otros 28 menús veraniegos)



# Fundamentalistas DE LA COMIDA

He aquí cuatro mujeres para las que comer simboliza su estilo de vida y su concepto de la salud.

Por **Blanca Jiménez de la Hoz**  
fotos **Gema López**

**Pan integral de espelta.** "Me ayuda a poner en marcha mi sistema digestivo. Tiene menos gluten que otras harinas y siento fabulosamente bien. Lo tomo todos los días en el desayuno".

**Arroz rojo.** "Es delicioso y muy aromático. Me encanta salteado con verduras, seta shiitake, brócoli, calabacín, zanahoria, alga dulce y una nuez de aceite de coco".

## ESPECIALIDADES REPORTAJE



Mono de algodón verde caza sin mangas, de Marani Singh.

### DÍA A DÍA

**Desayuno 8:00:** zumo de limón con chlorella o un zumo verde de frutas.

**9:00:** pudín de chía o pan germinado con aguacate.

**Media mañana 12:00:** un puñado de almendras crudas. **Comida 14:00:** ensalada de crudos con salteado de quinoa y verduras de temporada.

**Merienda 17:00:** una pieza de fruta. **Cena:** sopa de miso con algas y setas salteadas con frutos secos y plantas aromáticas.

*«Dos de mis postres favoritos son la crema de aguacate y algarroba con aceite esencial de menta, dátíl, avellana y cacao puro y el pudín de manzana, canela y amasake»*

## VANESSA LOSADA

En su tarjeta de visita reza *Food and eating designer*, y es que esta especialista en nutrición naturista, fitoterapeuta, naturópata y licenciada en Bellas Artes crea menús saludables y estéticos. "No solo diseño las recetas, sino también el concepto creativo e incluso las vajillas", comenta la fundadora y directora de El Sentido del Gusto, un aula de biococina que ofrece cursos para aprender a comer de forma sana. "El ritual del comer es la base de la vida, sustenta todo lo demás. Pero conlleva toda una serie de acciones que repercuten a nivel corporal, social y medioambiental", subraya. "Llevo una dieta hipotóxica vegetariana depurada y equilibrada. Es una mezcla personal de diferentes corrientes como la macrobiótica, el crudiveganismo, la dieta disociada y

la ayurveda", afirma. "Elimino alimentos que generan toxinas, alteran el sistema inmune, roban nutrientes al organismo o producen residuos metabólicos poco convenientes como platos preparados, azúcar, lácteos, carnes y gluten", afirma. "La alimentación es nuestro combustible y una dieta vegetariana hipotóxica equilibrada transforma los cuatros niveles que conforman el ser humano: físico, vital, mental y espiritual. Con mi dieta he combatido estados bronquiales y alergias, he regulado mis niveles de estrés y he controlado desequilibrios emocionales", Losada *dixit*. "Al eliminar toxinas, la piel recupera su elasticidad, el pelo brilla y las uñas se fortalecen. Además, produce un aumento de vitalidad y mejora el humor", concluye.

## MIS DIEZ MANDAMIENTOS

1. Mastica despacio y saborea.
2. Consume alimentos de gran poder nutritivo, depurativo y terapéutico.
3. Cocina con productos ecológicos o de cultivos biodinámicos.
4. Elimina de tu dieta alimentos industriales, manipulados genéticamente o procedentes de cultivos intensivos.
5. Evita productos refinados, aditivos, endulzantes, conservantes y grasas artificiales y manipuladas.
6. No consumas productos procedentes de explotación animal.
7. Utiliza técnicas de cocina que potencian las cualidades originales de la materia biológica: enzimas, minerales, proteínas o grasas.
8. Valora al comer la salud, el placer y el disfrute sensorial.
9. Compra siempre productos estacionales y de cultivos locales.
10. Hazte consciente de que la autogestión de la salud, el equilibrio físico, mental y emocional viene a través de la alimentación.