

THE Ecologist

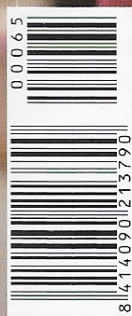
para España y Latinoamérica

Nº 65 4€

2º trimestre 2016

Venu Sanz
Healthy Cuisine

Veganos...



VEGANISMO POLÍTICO – FAMOSOS Y CAMPAÑAS – NUTRICIÓN
VEGANA – EL VEGANISMO COMO ESTILO DE VIDA TOTAL – LA MODA
VEGANA ENTRA EN EL ARMARIO - CHEFS, ARTISTAS, CIRCOS...



Vanessa Losada, una ecochef muy creativa Reinventando "El Sentido del Gusto"

Especialista en nutrición naturista, fitoterapeuta, naturópata y licenciada en Bellas Artes. Pasa consulta personalizada como food coacher, nutricionista y naturópata. Dirige y es profesora del Aula de Biococina "El Sentido del Gusto". Su motivación por disfrutar de la creatividad, la comida, la cocina y la salud le han llevado a desarrollar proyectos gastronómicos diferentes en los que ha diseñado el concepto, carta, platos, vajilla, etc.

El Aula de Biococina "El Sentido del Gusto" es un nuevo modelo de escuela de cocina ecológica. Partiendo de una manera diferente de hacer cocina sana, con un compromiso ético y vinculado a las nuevas tendencias gastronómicas, "El Sentido del Gusto" promueve un nuevo concepto de cocina y alimentación. Más creativa, consciente, integrada, saludable, sostenible y por supuesto exquisita en todas sus formas.

-¿Por qué te hiciste ecochef vegana?

-Mitrayectoria como artista y diseñadora fue escorando de manera natural hacia el mundo de la alimentación, gastronomía y la salud. La comida como material plástico, y en especial el mundo vegetal, es una herramienta muy poderosa que nos obliga a pensar y poner a trabajar nuestros cinco sentidos. La creatividad, el arte,

la cocina y las terapias alternativas tienen la capacidad de transformar lo individual y lo colectivo: el cuerpo, la mente, las emociones, estructuras sociales y aspectos medioambientales.

VEGANISMO

-¿Llevas el veganismo a todos los ámbitos de tu vida cotidiana o sólo al ámbito de la alimentación?

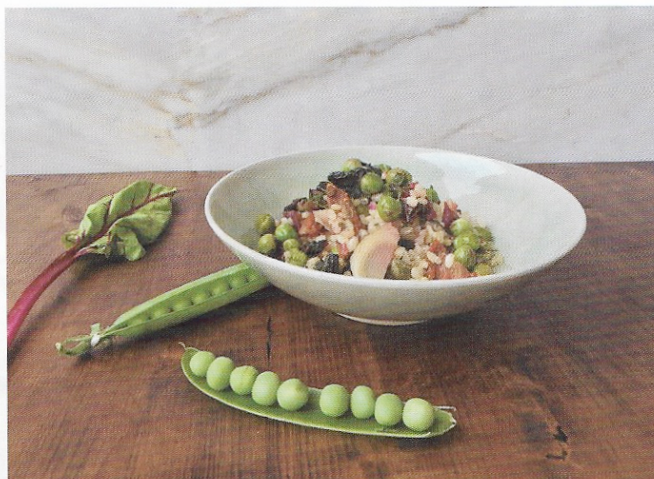
-El mundo de las etiquetas limita, te encuadra en un modelo determinado de alimentación. Mi modelo de cocina se aleja de los conceptos habituales de veganismo o vegetarianismo. Si bien es cierto que todo lo que manejo a nivel culinario es vegetal, y lo seguirá siendo, por razones de salud, experimentación creativa, ética y conciencia social. De la misma forma, no puedo hablar de un estilo de vida vegano sino de vivir de acuerdo con mis convicciones, ética y compromiso.



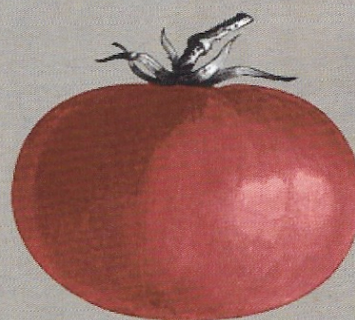
En su tarjeta de visita reza Food & Eating designer, y es que esta especialista en nutrición naturista, fitoterapeuta, naturópata y licenciada en Bellas Artes crea menús saludables y estéticos. "No Solo diseño las recetas, sino también el concepto creativo e incluso la vajilla".



"Es cierto que una dieta vegana, vegetariana o flexiteriana mal llevada puede producir disfunciones nutricionales, pero de la misma forma que lo pueden ocasionar otras dietas que incluyan producto animal, pero descuiden otros aspectos importantísimos de la alimentación"



EL SENTIDO DEL GUSTO ECO FOOD & EATING DESIGN STUDIO



TODO LO QUE DA LA BIOCOCINA

El Sentido del Gusto es un estudio gastronómico integral de investigación, nutrición y alimentación saludable. Partiendo como base del concepto de "biococina", han creado una plataforma donde conviven diferentes conceptos de alimentación organico-vegetal, la salud, la ecología, la creatividad y el diseño. Es una forma de entender la gastronomía alejada de otros modelos de negocio vinculados a la alimentación y salud. El Sentido del Gusto se dedica al desarrollo y creación de la alimentación del futuro".

♥ **FORMACIÓN:** Aula de Biococina

♥ **EVENTS:** Showcooking, team building workshops, presentación de producto.

♥ **CREATIVIDAD:** Investigación culinaria de alimentación orgánico-vegetal, desarrollo de proyectos de *food & eating design*.

♥ **DISEÑO:** Desarrollo de producto y proyectos, servicio de consultoría para el desarrollo de negocios vinculados a la alimentación ecológica, organico-vegetal y la salud.

El Sentido del Gusto
www.vanessallosada.com
auladebiococina@vanessallosada.com



El lugar en el que Vanessa trabaja e imparte sus clases...

-¿A los restaurantes veganos van solo veganos, o flexiveganos, o gente que come de todo y quiere conocer esta tendencia?

-Apriori, a un restaurante vegano acuden principalmente consumidores veganos, pero, como en todo, dependerá del restaurante, de la calidad del producto, de la elaboración de sus platos, de la presentación del menú, del local, etc. Cuando un restaurante vegano se aleja de los clichés culinarios del veganismo, innova, cuida la presentación de sus platos y se preocupa por que sean saludables... es muy probable que atraiga a un público interesado por la gastronomía en general y con una sensibilidad hacia una cocina sana y ética.

¿ABURRIMIENTO?

-¿Por qué tanta gente piensa que el mundo de la cocina vegana sólo puede ser aburrido?

-En España, hasta hace casi dos años, la cocina vegana era poco creativa. Se repetían recetas en ocasiones poco saludables. En estos últimos años, la influencia del Raw Food y otras tendencias culinarias internacionales han dado un giro a la cocina vegana, introduciendo un nuevo mundo de sabores y posibilidades culinarias que muchos chefs Estrella Michelin han incorporado en su cocina.

-¿Qué caracteriza, además de los ingredientes, a la cocina vegana?

-Para mí los aspectos fundamentales

del tipo de la cocina de inspiración vegetal que promuevo son: Experimentar y utilizar la creatividad en la cocina como herramienta de transformación social e individual; Buscar el equilibrio físico, mental y emocional a través de la alimentación; Incorporar un estilo de vida y de consumo saludables; Potenciar la utilización de alimentos de gran poder nutritivo, depurativo y terapéutico; Cocinar con productos de origen y cultivo ecológico y/o procedentes de cultivos biodinámicos; Eliminar de la dieta alimentos industriales, procedentes de la explotación animal, manipulados genéticamente o procedentes de cultivos intensivos; Evitar los productos refinados, aditivos, endulzantes, conservantes; y consumir productos estacionales y de cultivo local.

LEYENDAS URBANAS

-¿Cuál es la leyenda urbana más difundida acerca de la cocina vegana?

-Siempre se ha acusado a las dietas basadas en vegetales de ser poco equilibradas. Es cierto que una dieta vegana, vegetariana o flexivegetariana mal llevada puede producir disfunciones nutricionales, pero de la misma forma que lo pueden ocasionar otras dietas que incluyan producto animal, pero descuiden otros aspectos importantísimos de la alimentación.

-¿Cuál es tu plato estrella, el que más te pide la gente?

-No te sabría decir, no tengo un

EL SENTIDO DEL GUSTO AULA DE BIOCOCINA



plato estrella. Siempre que innovo intento mejorar lo anterior. Creo que la gente está más pendiente de mis innovaciones que de un plato concreto.

-¿Qué tendencias están más en boga en la cocina vegana internacional?

-Sin duda el crudiveganismo está tomando mucha fuerza desde hace unos años tanto a nivel internacional como en España.

-¿Hacia dónde irá la cocina vegana en el futuro?

-Espero que hacia el mundo de las tendencias gastronómicas y la alta cocina. Es la mejor manera de llegar a un mayor número de consumidores y de que se entienda el valor e importancia de llevar una alimentación sana.

-Una receta muy tuya, muy sabrosa y muy nutritiva...

-Dim sum de seta shiitake y ajo negro... Muy terapéutico, sin gluten, para subir el sistema inmune.

Sara B. Peña