



## CULTURA VEGANA

El auge del veganismo, la opción que renuncia a los alimentos de origen animal por razones éticas, ambientales y de salud, quedó reflejado en la feria con la organización del Festival Eco Vegano, que acogió talleres, encuentros y charlas. El sábado por la tarde, asistimos al *showcooking* del chef Javier Medvedovsky. Explicó su receta «Choco avatar blanco, sin leche y raw food» y fue un éxito total. Muchos visitantes se sintieron atraídos por la autenticidad que Javier refleja en su cocina y en su manera de ver el mundo.

**Talleres de cocina.** Espectacular fue también la demostración de Arturo Castillo, que se explayó sobre las posibilidades del coco en la cocina crudivegana, ayurvédica y macrobiótica. Otros *showcooking* veganos fueron el de Marcello Ferrarini, «El chef Sin Gluten», o el de Mireia Anglada ▶

JAVIER MEDVEDOVSKY

## «LA GENTE APUESTA POR OTRAS MANERAS DE VIVIR»

El chef Javier Medvedovsky, autor de *Espiritual chef* (Ed. Urano) y colaborador de *Cuerpomente*, es uno de los principales exponentes de la cocina crudivegana en nuestro país. Estuvo en Biocultura con un *showcooking* donde elaboró una de sus creativas y sorprendentes recetas: el «chocolate avatar blanco sin leche y raw food».

—¿Cómo fue la experiencia en BioCultura?

—Fue divertido y vino mucha gente. Explicué una receta inspirada en el cacao con la intención de llevar a la gente hasta el origen del ingrediente para que se valore que viene de la naturaleza. Por eso mostré imágenes del árbol, del fruto, lo que hay dentro... Y con el ingrediente en bruto preparamos un «chocolate avatar blanco» que encantó a todos. Sin azúcar ni leche, y con todas las técnicas del *raw food* y el crudiveganismo con las que yo trabajo.

—¿Sorprendiste al público...

—Va mucha gente que sabe y con curiosidad, pero también hay un porcentaje de personas que ven estas cosas por primera vez y que quizá no saben de dónde viene el cacao y que se trata de un alimento que puede ser sano, que no hace daño ni engorda. Si haces tu chocolate sin añadirle ciertos ingredientes que sí hacen daño tienes un «chocolate sin culpa».

—¿Qué te llamó la atención?

—Aunque sea un porcentaje pequeño dentro del sistema global, comprobé que el movimiento crece. Hay más demanda y más oferta. Hay emprendedores que ofrecen productos alimentarios nuevos, y también a nivel de educación y propuestas saludables

para cambiar hábitos que ofrezcan ventajas... La gente está cansada de un estilo de vida que presenta demasiados obstáculos, y está apostando por otra manera de vivir. Encuentros como Biocultura dan más sentido a la vida.

—Te interesaste por las actividades con niños...

—Yo no me crié con esto. ¡Los niños que ya lo están haciendo son la raíz de otra forma de vivir!

—¿Fuiste a alguna charla?

—Me encantó Odile Fernández. Creo que tiene mucho valor que una doctora toque temas tan serios como el cáncer desde otra perspectiva a la que es común entre la mayoría de médicos. ¡Creo que tiene muchos ovarios! Espero que muchos otros médicos la imiten y salgan de la movida en que estamos metidos.

—¿Echaste en falta algo?

—Quizá a los agricultores. Son los que cuidan la tierra, plantan y nos proporcionan los alimentos bio y de calidad, todo lo que venden las empresas, las marcas... ¡Tendrían que estar en medio de la feria! Sí que estaban presentes los proyectos en torno a las semillas, y me interesaron.

—¿Tienes huerto?

—Estoy en camino. Como yo digo, me encantaría cocinar la tierra. Ahí está la clave.

—¿Volverás el año que viene?

—Me gustaría. Siempre es una oportunidad para juntarse con personas que realizan actividades diferentes alrededor de los alimentos, del ser humano, de cómo vivir, de las posibilidades de sanar... Es un lugar importante para reflexionar sobre dónde estamos y adónde vamos.