

# El “Raw Food”

## *La revolución de la alimentación crudivegana*

Un estilo de vida que crece en el mundo, a causa de sus múltiples beneficios para la salud humana.



El mundo de los hábitos saludables se está despertando tanto en España como en Argentina y esto lo hace la gente”, afirma Javier Medvedovsky, un chef muy comprometido con la difusión de la dieta cruda tanto en el aspecto culinario como en el humano. >>

**El Número Uno del Raw Food**  
Los secretos de Javier Medvedovsky, maestro de la “alimentación cruda” en España y Latinoamérica



“La peor experiencia es la mejor maestra”. Kovo

## ENTREVISTA

Desde pequeño me relacioné con el acto completo de comer: ver cómo se hace el pan, observarlo leudar y estar presente ahí cuando salía del horno calentito” dice Medvedovsky, quien en 2001 se recibió oficialmente de gastronómico. Empezó a trabajar en importantes restaurantes italianos y vascos. También en bares de autor y preparando caterings. Tras un problema de salud, empezó a interesarse por el mundo de la raw food. Lo que se convirtió en su pasión y su sello.

¿Qué entiende Javier Medvedovsky por alimentación natural? El mismo nos lo cuenta: “Desde mi oficio invito a transformar estos alimentos en formas más placenteras con técnicas naturales donde se obtienen los nutrientes de estos alimentos. “Hay muchos alimentos que puedes comer de manera cruda, pero también se utilizan técnicas como la germinación (para despertar la semilla), la fermentación (que estimula las propiedades de las enzimas) o la deshidratación, que

además de ser un método de conservación, permite dar un toque crocante a tus platos... puedes elaborar incluso galletas”.

La alimentación Viva “no sólo equilibra el pH de la sangre, ya que el mayor porcentaje de alimentos que se emplean son alcalinos, sino que también previene, detiene y, en algunos casos, hasta cura enfermedades gracias a su gran poder regenerativo. También, nos sirve para obtener proteínas, minerales, vitaminas y aceites esenciales. Además, incrementa la creatividad y la concentración; nos rejuvenece y nos permite conectarnos con la esencia espiritual. ¡Y, por si fuera poco, este tipo de alimentación no contiene gluten, lácteos, ni azúcar, así como ningún derivado animal!”

### NO SE TRATA SÓLO DE COMER SINO DE MODIFICAR ESTILOS DE VIDA

Este chef -que vive en Barcelona- está muy comprometido con la difusión de esta dieta tanto en el aspecto culinario como en el humano. Nos recuerda que los alimentos esenciales para

el alma son los alimentos que la naturaleza nos da del reino vegetal en bruto y llenos de colores. “Si cambias tus hábitos alimenticios, cambias tu filosofía de vida. Y si vas por hábitos saludables le encontrarás más sentido a la vida”.

### “ESPAÑA TIENE MUY BIEN DEFINIDA SU CULTURA ALIMENTICIA”

“No soy de generalizar”, explica este chef espiritual. “Lo que te puedo decir es que los españoles tienen muy bien definida su cultura alimenticia aunque igualmente se diferencian por las provincias. En cuanto al mundo de

los hábitos saludables tanto en España como en Argentina se está despertando y esto lo hace la gente”.

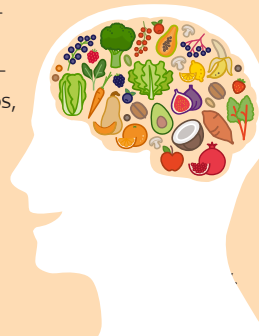
A la hora de cocinar no escatima secretos y los comparte con los lectores de Salud Alternativa. “Mi propuesta es que cuanto menos manipules los alimentos, mucho mejor. Tal cual como vienen, son una receta ideal. Por ejemplo, sumar un mango, una manzana, una banana, frutillas, arándanos y por qué no, una zanahoria o un apio. Se trata de ir agrandando la ensalada y hacer más pequeño el resto”. En síntesis, “comemos más emocionalmente que nutricionalmente”.

### ¿SABÍAS QUE CAMBIAR LA FORMA DE COMER TE TRANSFORMA?

“Cuando optas por la alimentación viva, tu vida da un giro cuántico. Te sientes sano, optimista, conectado con la naturaleza y más cerca de lo divino. Tu cuerpo vibra y se estiliza, tu organismo se desintoxica, tu piel brilla, tu mente se activa, tu espíritu experimenta una conexión hasta

entonces desconocida. Pasarse a una alimentación viva es tan sencillo como agrandar una ensalada de hojas verdes con frutas, hortalizas, granos, setas, bayas, algas, hierbas y todos aquellos alimentos que nos brinda la tierra. Dando mayor importancia a aquellos que proceden de

la agricultura local, artesanal y ecológica”, explica Javier





“Si la oportunidad no llama, construye una puerta”. Milton Berle

## Una buena manera de ingerir verduras frescas en una consistencia líquida es mediante las sopas

### CALABAZA PREVENTIVA

Para 4 personas

#### INGREDIENTES

- 400 gramos de calabaza
- 200 gramos de manzana
- Ralladura de limón
- 50 ml de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal marina
- Una pizca de pimienta
- 1 trozo de cúrcuma fresca o una cucharadita de cúrcuma seca
- 500 ml de agua

#### PROCEDIMIENTO

Macera la calabaza en sal cortada en cubos pequeños durante 1 hora. Lávala bien y tritúrala, en la batidora, con el resto de los ingredientes. Sirve en pequeños vasos o cuencos de sopa. Decora con pimienta y aceite de oliva. (Se puede calentar a una temperatura de 40 grados o bien triturlarla con agua templada).



### GAZPACHO LILA

Para 4 personas

#### INGREDIENTES

- 400 gramos de tomate fresco
- 150 gramos de remolacha
- 1 diente de ajo
- 50 ml de jugo de limón
- 50 gramos de pepino
- 50 gramos de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina
- 500 ml de agua

#### PROCEDIMIENTO

Limpia los tomates y el pimienta. Pela y corta en cubos la remolacha y el pepino. Tritura bien todos los ingredientes y sirve. Puedes decorar con rodajas de pepino.



Javier Medvedovsky, autor del libro “Espiritual Chef” - Ediciones URANO.

