



## ECOGASTRONOMÍA UNA TENDENCIA AL ALZA

La ecogastronomía es un término que lleva pocos años oyéndose en nuestro país pero que rápidamente se está haciendo lugar en el sector de la restauración. Hace referencia a qué se cocina, cómo se cocina, para qué se cocina... Los alimentos ecológicos, la salud del consumidor y el bienestar del planeta son claves en este concepto. BioCultura BCN 2022 tiene una amplísima gama de propuestas en este sentido. Aquí, las resumimos. Del 5 al 8 de mayo en el Palau Sant Jordi de BCN.

Cuando empleamos el término #Ecogastronomía hacemos referencia principalmente a una serie de criterios que se aplican a la hora de elaborar un plato, gestionar un establecimiento u ofrecer un servicio gastronómico. Cada vez más personas, restaurantes, ecoemprendedores, productores, campesinos o simplemente usuarios... se suman a la ecogastronomía. Incluso los chefs con más renombre ya la tienen muy en cuenta.

### LAS CLAVES

Las claves que definen la ecogastronomía se pueden resumir en:

- Utilización de ingredientes ecológicos
- Empleo de técnicas de cocina que tengan muy en cuenta la calidad y naturaleza de los alimentos, es decir, lo que se conoce como cocina natural
- Utensilios y materiales de cocina libres de sustancias tóxicas
- Cocina de vanguardia que sigue técnicas respetuosas con la salud de las personas y el medio ambiente
- Criterios medioambientales en la gestión de la energía, el agua, los productos de limpieza, el espacio, etc.
- Aprovechamiento de ingredientes para evitar desperdicio alimentario.

### SHOWCOOKING DE BIOCULTURA

El showcooking de BioCultura es una de las actividades paralelas de la feria con más éxito entre el público. Todas las presentaciones, degustaciones, talleres y recetas que se llevan a cabo dentro de su programación están adscritas a la ecogastronomía, pero este concepto no es un único bloque, sino que tiene distintas subtendencias. Y el showcooking de BioCultura BCN 2022 será un hervidero de propuestas que giran en torno a este concepto.

## SALUD Y SABOR

Cada día es más evidente la necesidad de las personas por alimentarse de una manera más sana pero sin renunciar a la calidad de la alta cocina ni tampoco al sabor. Hace no demasiados años, el comer de forma saludable estaba asociado a comida aburrida, repetitiva y en muchas ocasiones carente de todos los maravillosos colores, sabores y texturas que nos pueden ofrecer los alimentos ecológicos. Hoy, las propuestas del showcooking de BioCultura dan cabida a todas las tendencias, gustos y posibilidades: color, sabor, salud...

Entre los talleres de la oferta de la feria encontramos un poco de todo, desde catas de quesos veganos, de vermut "bio", de postres saludables y chocolates, de té verde cultivado en Galicia, de probióticos... Hasta talleres más elaborados de recetas a base de especias, de algas, de miel, de germinados, de proteína vegetal... También recetas sostenibles para adolescentes, ideas de eco-brunchs para celebraciones y, por supuesto, ideas para cocina residuo cero.

## ESPECIAL MENUdATIERRA

El proyecto MENUdATIERRA quiere contribuir a la Estrategia "De la granja a la mesa" haciendo una reivindicación de la cocina tradicional española como herramienta para mejorar la salud de las personas, proteger el medio ambiente y frenar el cambio climático. ¿Por qué la cocina tradicional? "Durante nuestra larga trayectoria en el sector de la alimentación ecológica hemos detectado cómo la tendencia a una alimentación saludable se ha ido imponiendo en la sociedad. El 'problema' que nos encontramos es que el discurso de llevar una vida saludable en un porcentaje abrumadoramente alto está lleno de contradicciones y, sobre todo, de obstáculos para adoptar una dieta sana. La gran mayoría de propuestas dietéticas saludables emplean ingredientes poco comunes en nuestro país, que requieren técnicas de cocina desconocidas en nuestra tradición y con alimentos que no son ecológicos, porque vienen de otras partes del mundo o consumen muchos recursos a la hora de ser cultivados", señala Montse Escutia, responsable del proyecto. "Con nuestra propuesta pretendemos facilitar a toda la población una opción de dieta sencilla, saludable, tradicional, de temporada, sostenible y deliciosa. Para que todo aquel que desee hacer un cambio de hábitos favorables para su salud tenga todas las facilidades que otros modelos de estilo de vida sano no ofrecen", dice Escutia.

## DIETAS Y POSIBILIDADES DE LA ECOGASTRONOMÍA

-Omnívora: Consumo de alimentos de origen vegetal y animal. Siempre mediante alimentos ecológicos.

-Vegetariana: La dieta ovolacteovegetariana es una opción cada vez más elegida por muchos consumidores.

-Vegana: Se trata de la forma más "estricta" del vegetarianismo, basada en alimentos procedentes exclusivamente del reino vegetal: verduras, frutas, granos, semillas, algas, frutos secos y todos los transformados. No se acepta que haya ningún ingrediente procedente de derivados animales como puede ser la miel. Pero en BioCultura marcamos la gran diferencia, todo tiene que ser "bio". El último informe "The Green Revolution 2021", que analiza el movimiento veggie en España constata con cifras que la ola veggie no ha parado de crecer en los últimos años convirtiéndose en un auténtico tsunami. Ahora mismo, más de 5 millones de personas se consideran veggie en España, lo que supone un crecimiento del 34% con respecto a 2019. En total, más de cinco millones de personas se consideran veganas, vegetarianas o flexitarianas en España, esto supone alrededor de 1.300.000 personas más que hace tan solo dos años. Pero, claro, veganos... veganos... sólo es un pequeño porcentaje. Sin embargo, que el

13% de la población total española se sitúa dentro del grupo es muy llamativo, al menos en lo que respecta a las cifras. Es determinante si tenemos en cuenta que en 2019 se situaba en el 9,9% y en 2017 en tan solo el 7,9%. Sin embargo, los productos veganos que encontramos en el mercado no son, ni muchísimo menos, ecológicos. Si no se utilizan alimentos certificados “bio”, ese tipo de veganismo no puede ser considerado una ramificación de la ecogastronomía.

-Flexitariana: Dieta fundamentalmente basada en vegetales pero que permite el consumo puntual de proteínas de origen animal. En la gran mayoría de los casos la persona que lleva este tipo de dieta suele consumir pescado y huevos, pero también hay quien consume carne puntualmente. Por supuesto, siempre en orgánico.

-Dieta crudívora: Se basa en el consumo de alimentos sin cocinar ni procesar sean del origen que sea, vegetal o animal, aunque siempre ecológicos. La más conocida es la dieta crudivegana, que es igual que la vegana pero en este caso los alimentos no están cocinados ni procesados y como mínimo no han alcanzado temperaturas superiores a los 45°. El objetivo de este estilo de alimentación es el de mantener todos los nutrientes de los alimentos tal y como los ofrece la naturaleza.

-Macrobiótica: La alimentación macrobiótica es una forma de vida basada en el equilibrio entre el Yin y el Yang. Se trata de consumir fundamentalmente cereales integrales, verduras principalmente cocinadas, y, en menor cantidad, algas, legumbres y otro tipo de proteínas. La fruta suele tener poca presencia y en la mayoría de los casos se consume cocinada. Los alimentos crudos tienen poca representación en este tipo de alimentación.

-Mediterránea: Es la forma de alimentarse de los países mediterráneos, o al menos la forma de hacerlo antiguamente pues la introducción de hábitos de otras zonas está dejando muy de lado esta dieta tan nuestra. Se basa en el consumo principalmente de frutas y verduras, cereales, legumbres, frutos secos, aceite de oliva y, en menor cantidad, de carnes blancas, pescados, huevos y lácteos. La dieta mediterránea en su opción ecológica tiene cada vez más adeptos.

-Atlántica: Con protagonismo del pescado y mariscos, verduras y hortalizas, lácteos e hidratos de carbono o aceite de oliva, y con un moderado consumo de carnes. En “eco”, sería lo conveniente.

-Otras dietas: Existen infinitas dietas pero la gran mayoría se basan en la eliminación del gluten, el azúcar, la reducción del consumo de proteína animal y sobre todo en evitar los alimentos muy procesados. Cada día aparece una alergia o enfermedad nueva que hace que se cree una dieta diferente. También están las dietas detox, terapéutica, cetogénica, paleolítica, etc.

## LA SALUD, POR ENCIMA DE TODO

Todas estas dietas, adscritas de una forma u otra a la ecogastronomía, basadas en los alimentos ecológicos y en la salud, están representadas en la amplia oferta del showcooking de BioCultura BCN 2022. Como decíamos, cada vez más profesionales se suman a esta tendencia: restaurantes, tiendas, ecosúpers, agricultores y ganaderos, prescriptores, doctores, escuelas, hospitales, etc. En definitiva, profesionales de la restauración, empresas, ciudadanos e incluso la clase médica están uniendo esfuerzos para llevar la salud “de la huerta a la mesa”, por encima de todo. Y todo ello se hace especialmente presente en el showcooking de BioCultura, en el que se unen sinergias entre productores, consumidores y profesionales del sector. Entren, pasen, vean y saboreen. Los manteles ya están puestos y los platos (que no son de un solo uso, de usar y tirar), servidos.

TODA LA INFO

[Horarios y entradas](#)

[Programa de actividades](#)

[plànol recorregut inauguració.pdf](#)