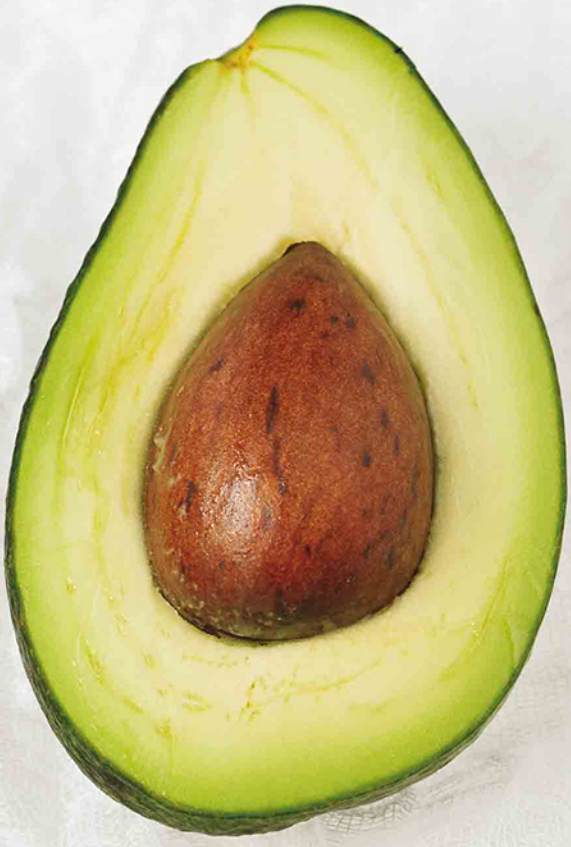
# Espiritual Chef



*Alimentos esenciales del alma*

**Javier Medvedovsky**
Con fotografías de **Becky Lawton**

URANO



# Espiritual Chef

*Alimentos esenciales del alma*



**Javier Medvedovsky**



Fotos de Becky Lawton
Ilustraciones de Gloria García Lerma

URANO

Argentina - Chile - Colombia - España - Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

**www.espiritualchef.com**

1.ª edición Septiembre 2015

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Fotografías: Becky Lawton
Ilustraciones: Gloria García Lerma
Diseño: Twice

Copyright © 2015 *by* Javier Medvedovsky
Copyright © 2015 de las fotografías *by* Becky Lawton
All Rights Reserved
© 2015 *by* Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

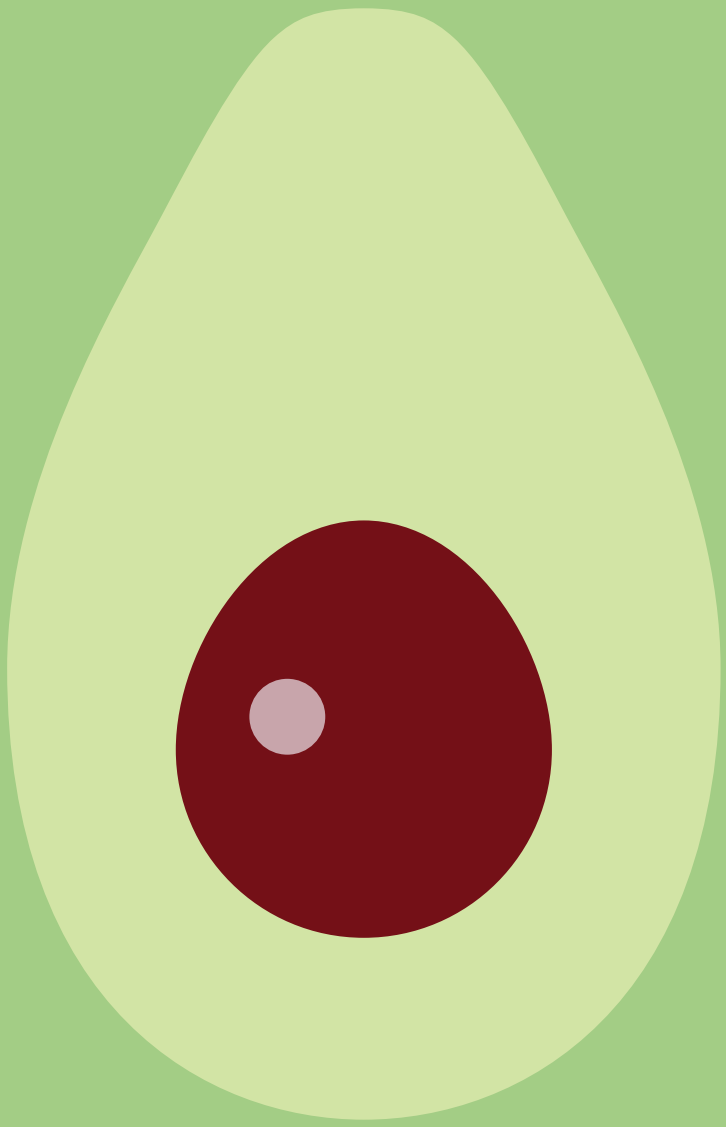
ISBN: 978-84-7953-910-8
E-ISBN: 978-84-9944-859-6
Depósito legal: B-12.427-2015

Impreso por: Macrolibros, S.L.
Polígono Industrial de Argales
Vázquez de Menchaca, 9 – 47008 Valladolid

Impreso en España – *Printed in Spain*

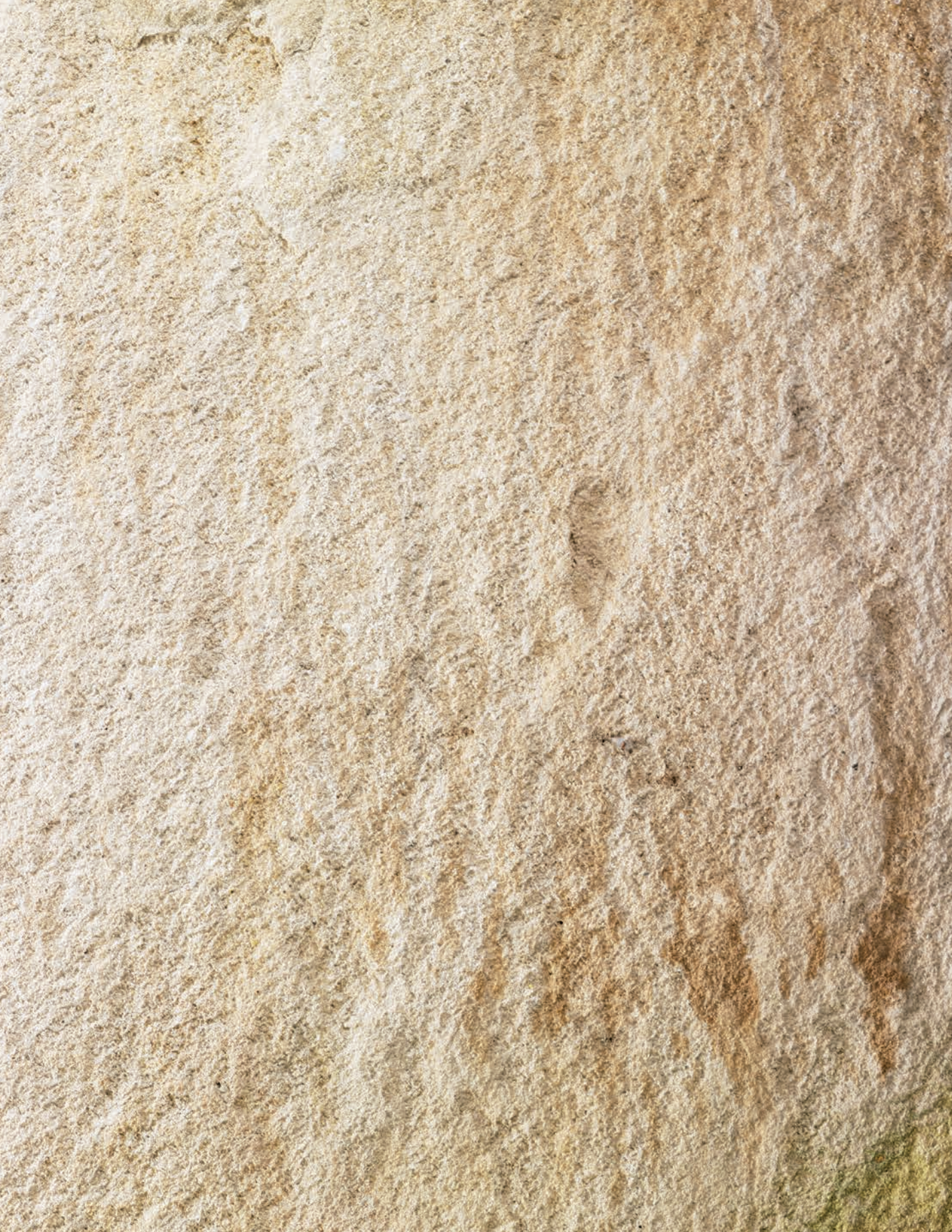
Agradezco ante todo a la vida, a los elementos, al Gran Misterio.
A todo el recorrido de los alimentos hasta llegar
a mis manos, haciendo posible así realizar las recetas
que hoy salen publicadas en este libro.





# Contenido

Prólogo - 9
Mi historia y relación con el alimento - 11
Un cocinero rawolucionario - 25
¿Qué propongo? - 37
Manos a la masa. ¿Qué necesitamos? - 45
Utensilios y herramientas - 50
Técnicas - 56
Ingredientes - 58
Recetas - 63
Bebidas purificantes del Edén - 65
Zumos - 66
Limonadas - 72
Batidos - 74
Leches vegetales con vida - 80
Sopas vivas energéticas - 91
Germinados: Energía vital concentrada - 101
Ensaladas mandala - 113
Fermentos - 127
Quesos a partir de frutos secos - 137
Patés-alud - 141
Deshidratados del sol - 153
Snacks - 170
Sugerencias del chef - 183
Dulces ascensión - 199
Cacao, el alimento de los dioses - 219
Índice de recetas y procesos - 234
Agradecimientos - 239



# Prólogo

Para mí es un honor escribir el prólogo del libro de Javier.
Mi corazón siente que es el hijo que ha venido del sur del planeta, para comunicar su luz y su amor.

Qué mensaje tan precioso trajiste entre tus maletas:
«Me voy a buscar el alimento esencial que necesita el cuerpo».

Daba lo mismo que fuera Europa u otra parte del planeta, tu mensaje era vivo y claro, y tuvimos la suerte de que el destino te hiciera llegar entre nosotros.

Barcelona fue el lugar idóneo para experimentar cómo la conciencia en el comer transforma a las personas dando la oportunidad de volvernos como niños, tanto en lo externo, ojos brillantes, piel suave, como en lo interno, amor.

Tu constancia en seguir tu intuición, ha hecho que tus platos lleguen al alma, no sólo por la presentación sino por su contenido en armonía. Al degustarlos percibes un regalo, y los regalos son la continuación del propio ser.

Tu creatividad no tiene límites, y lo podemos comprobar en las recetas del libro. Llegarán a las personas para transformar sus corazones.

Gracias, Javier

**Mercè Passola** - Autora del libro ***Cocina cruda creativa*** - Mercè lleva más de tres décadas investigando los beneficios de la alimentación, una pasión que nació de la necesidad de crear menús saludables para su familia.



# Mi historia y relación con el alimento

Escribir un libro es un desafío para mí, pues implica poner por escrito, de una manera armónica, lo que quiero contar. Así que lo que he decidido es comenzar contándote por qué estás en este momento leyendo este libro.

Todo se inició en este planeta Tierra, exactamente en la Patagonia de Argentina, en un pueblo llamado Puerto San Julián. Allí, una psicóloga rubia, mi madre, y el ingeniero Medvedovsky, mi padre, se quisieron tanto que tras nueve meses y en un domingo caluroso de febrero, a las ocho y media de la mañana, vine a este planeta. Fue en un hospital del barrio Once de Buenos Aires. Mis padres decidieron trasladarse hasta allí a propósito para el parto, pues ya habían vivido la experiencia con Martín, mi querido hermano mayor, y consideraban que era mejor viajar a la capital para el acontecimiento. Cuando nací era largo y pesaba cuatro kilos.

Mi sangre procede de una mezcla de países bastante interesantes: Rusia, Polonia, Italia, España, País Vasco y, por suerte, también de indios autóctonos de Argentina.



Varias semanas después del nacimiento nos volvimos al sur y allí fue donde me crie. Tierras frías, con mucho viento, cielos gigantes y muy poca gente para mucho espacio. De bebé, como todo bebé que puede, me alimenté de la leche de mi madre. Hoy por hoy sé que la leche materna es un alimento muy importante que influye en el resto de la vida. Por suerte, según la rubia, ella agregaba un toque fundamental a este acto placentero, que era el de dármelo con amor, siempre que pudo. O sea, mirarme, cantarme, hablarme, siempre consciente de lo que estaba haciendo.

Por cosas de la vida, cuando yo tenía dos años, mis padres se separaron, y mi madre, mi hermano y yo nos fuimos a vivir más al sur, a Río Gallegos, una ciudad más grande. Mi padre decidió mudarse a Resistencia, otra ciudad a tres mil quinientos kilómetros de distancia, en la otra punta de Argentina, casi llegando a Brasil.

Pasaron algunos años y la nueva pareja de mi madre, Peli, llegó a casa y se convirtió en un segundo padre para mí. Poco después vendría Joaquín, mi hermano pequeño. Así que tuve la suerte de tener dos autoridades masculinas, pues con mi padre nunca corté la relación. Cada año, mi hermano y yo viajábamos para verlo. Podría decir que soy viajero ya desde muy temprana edad.



Yo era uno de esos niños inquietos, molestos, payasos, llorones y preguntón.

Para entonces, ya había empezado a incorporar otros alimentos a mi dieta, todo lo que mis padres me daban y lo que veía a mi alcance. Por suerte, en esa época, al no haber mucha economía, toda nuestra comida se preparaba en casa. Desde pequeño, me relacioné con el acto completo de comer: ver cómo se hace el pan con la harina, observarlo leudar y estar ahí cuando salía del horno calentito. Pastas, tartas, asados, guisos, patatas fritas, y muchas recetas más. Vivir todo eso ha hecho que para mí el acto de comer conlleve el valor del ritual entero, y que no se reduzca solamente a comprar el alimento, calentarlo y llevarlo a la mesa.

En esa época, también comíamos todos juntos, sin un televisor encendido. No existían los teléfonos móviles y conversábamos entre nosotros.

Pero no todo era armonía. Había ciertos alimentos que me costaba comer y, a veces, me resultaba imposible terminar el plato. Por otro lado, tenía mis alimentos favoritos, como la leche caliente con azúcar, el kétchup, la canela y, sobre todo, las famosas milanesas argentinas.

Mi madre ponía nombres a los platos y eso hacía que tuviera más ganas de comerlos, y que hacerlo fuera más divertido. Por ejemplo, *«Pomelo Mimo»* era un pomelo cortado por la mitad al que se le daba forma de corona y se untaba con azúcar. No es igual que el mismo pomelo cortado por la mitad con azúcar y sin nombre.

Mi primera receta la hice a los cinco años, fue una torta de hojaldre. Consistía en juntar varias tandas de dos tapas de empanada con un palo de cocina, hornearlas con ayuda de mi madre, untarlas con dulce de leche y hacer una torre con ellas. Mi madre acababa la receta cubriendo todas las tapas con merengue. Para mí era un juego, y con todo juego se aprende.

A medida que fui creciendo, no creáis que fui evolucionando en la cocina. Era más bien un niño que jugaba a la pelota y trepaba paredes. Era inquieto. Rompía muchas cosas. En esa etapa, la comida, aparte de darme placer, se fue transformando en un acto de obligación, de cultura, de emociones y, sobre todo, en adicción.

Ya en los años noventa, tiempo de mucho consumismo en Argentina, en mi casa se empezó a incorporar en la dieta lo que se veía en la televisión y lo que estaba colocado en primera fila en los grandes supermercados, lugar al que me encantaba ir. Así fue cómo bebidas negras efervescentes, latas, cajas y bolsas de colores brillantes con consistencias crocantes e intenso sabor dulce o salado dominaron mi paladar.

Los sábados al mediodía teníamos comida de «feliz cumpleaños», o sea, comíamos sándwiches, patatas fritas de bolsa y bebida negra efervescente. Un gran momento. Permitidme que vuelva un momento al presente para dejar claro que no estoy haciendo una apología del consumo de estos productos, lo que sí estoy diciendo es que disfrutemos con alegría de las comidas y pongamos nombres, ¿por qué no? Mi madre me contó que de pequeña comía un postre con sus ocho hermanos que se llamaba «Chúpate los dedos». Ya el nombre decía mucho.

Durante mi adolescencia, la comida no tenía especial relevancia para mí y los estudios en la escuela no me gustaban mucho. Estaba más interesado en lo social y en las amistades. Pasé por varias etapas: fui el pacífico, amigo de todos: *hippies*, roqueros, *punks*, *darkies*... Filosofar, escuchar música, fumar, enamorarme de alguna chica, emborracharme, mirar la televisión y caminar pasando frío eran mis entretenimientos. Hay momentos en la adolescencia donde quieres o quieren que te desconectes y no puedes sacar lo que llevas dentro, no sabes cómo hacerlo. Sientes un vacío. He visto cómo mostraban odio y violencia algunos chicos. Yo opté por la paz, solía decir «todo está bien» y, en muchos casos, elegía el silencio.



Fui creciendo y llegó el momento de terminar la secundaria. Con dieciocho años tenía que decidir qué estudiar. Me resultó bastante difícil, ya que en todo el ciclo escolar no me habían enseñado a decidir por mí mismo. Y entonces me pregunté: «¿Qué me gusta hacer? ¿Qué se hacer? ¿Qué podría aprender?» Viajar y la música era lo que me gustaba, y podía aprender a cocinar. Con esta conclusión y con incertidumbre me marché a Buenos Aires a estudiar diseño en indumentaria textil, y a la vez me inscribí en la carrera de chef en el IAG (Instituto Argentino de Gastronomía). A la universidad de diseño no fui nunca. A la de cocina, sí. Allí aprendí todas las técnicas francesas, recetas clásicas, cortes, mezclas y la esencia de la cocina. Feliz con mi oficio, viví mis primeras experiencias profesionales en la cocina: un restaurante italiano, un restaurante clásico argentino, cocinas de autor, comedores de escuela, *catering*, restaurantes japoneses y otros más modernos. Y ahí estaba, en las cocinas, alimentando a la gente de diferentes maneras, relacionándome cada día con los alimentos, tocándolos, cortándolos, transformándolos. Otra cosa que aprendí en las cocinas fue a relacionarme, a trabajar la paciencia y a aceptar directrices. Con mis primeros sueldos empecé a sentirme más independiente y a desenvolverme por mí mismo. Cada cocina es un mundo, cada cocina es un aprendizaje.

Paralelamente, en mi vida privada, al irme de casa de mi madre no tuve otra posibilidad que la de adoptar la responsabilidad de decidir qué comer cada día, teniendo que arreglármelas sí o sí. Al ser cocinero, mis papilas gustativas comenzaron a absorber todos los deleites que aprendía y cocinaba en los restaurantes, pero, por otro lado, también recurría a lo fácil, a la comida rápida como empanadas, pizzas, pastas e incluso en algunos casos seguía recurriendo a alimentos muy adictivos. Durante aquellos años fui cliente en varias ocasiones de esos restaurantes con una eme mayúscula dorada.

También me relacionaba con el sexo opuesto experimentando el hecho de decidir entre dos. Lo curioso fue que mis primeras convivencias fueron con chicas vegetarianas, algo raro en Argentina, pues como sabréis culturalmente comer un asado es como ir a misa. Ahora lo entiendo, pero en aquel momento no era consciente de ello. Hoy veo esas relaciones como señales y guías del más allá para que yo tomara otra dirección. Gracias a ellas empecé a valorar y a incorporar más alimentos del reino vegetal a mi alimentación.



En lo que a mi salud se refiere, ya desde pequeño he padecido varias enfermedades crónicas, como asma y alergias a un montón de cosas. Solía tener los ojos irritados, estornudaba cada día, tanto que hasta me proporcionaba placer. No está de más añadir que el humo del cigarro llenó mis pulmones desde los quince hasta los veinticuatro años, cuando toqué fondo. No había aprendido por las buenas y la vida me llevó a aprender por las malas, o sea, llegué a sufrir un neumotórax. Se me perforó un pulmón. Esta es la parte más terrorífica del libro, os lo prometo. Estaba cocinando en un restaurante y de repente no podía respirar. No era nada agradable, como podréis deducir. Me fui rápidamente al hospital, me sacaron sangre, me pusieron suero, luego anestesia y directo al quirófano. Amanecí en una cama con una manguera que me salía del pulmón y otra con suero en una vena del brazo. En ese momento me pregunté: *«¿Qué estoy haciendo aquí?»*, y empecé a buscar la respuesta.

Se dice que los ángeles nos guían sutilmente y nos envían guías en forma de personas, carteles, mensajes, situaciones; eso sí, hay que estar bien atento porque si no los ángeles se cansan y le dicen a Dios que ya no pueden contigo, y Dios envía a los demonios, que en realidad también nos guían, pero a la fuerza, para que nosotros, sí o sí, nos demos cuenta de por dónde nos quieren guiar. No aprendí con un estornudo, tampoco con una alergia, ni tampoco con un ataque de asma. Pues bien, se me perforó el pulmón y ahí me quedé, en la cama de un hospital. No se lo aconsejo a nadie. Lo que estoy diciendo con esto es que debemos estar muy atentos a las señales que nos envía la vida.

Esa experiencia la viví como un punto y aparte. A partir de ahí todo era nuevo. Fue así de tal manera, que al despertarme después de la operación vi a mis padres por primera vez juntos. «¿Tenía que suceder esto para poder veros juntos a los dos?» Por otro lado, ese mismo día vino una amiga a verme y me regaló un libro que se llamaba *La enfermedad como camino*. Ya el título lo decía todo. Y otra amiga me dio la tarjeta de una médico china y me dijo: *«Javi, cuando salgas de aquí, ve a verla»*.

Yo siempre digo que tengo un Che Guevara pequeñito dentro de mí que hace que me rebele frente a ciertas cosas. Cuando me dieron el alta me rebelé ante el diagnóstico de aquellos médicos: asmático y alérgico a todo. Tenía que tomar pastillas para el dolor y esnifar Ventolín de por vida. En fin, no me apetecía nada la idea, así que decidí pedir cita con la médico china. Su consultorio era muy diferente al consultorio de un médico de hospital: cuadros grandes, olor a artemisa y música relajante. Ahí estaba ella, me miró a los ojos, observó mi lengua, mi postura, me tomó la presión con los dedos, me preguntó cuál era mi historial de enfermedades y al instante tenía un diagnóstico, hecho sin la necesidad de sacarme sangre, de hacerme una radiografía o de utilizar algún otro instrumento. Me dijo: *«Javi, te trataré con moxas, acupuntura y otras técnicas pero me vas a tener que hacer un favor muy importante»*, y aquí va lo importante de esta historia, *«tienes que dejar de tomar lácteos y harinas, ya que generan mucha mucosidad en tu organismo.* Y yo en esos momentos, por primera vez en la vida, tomé conciencia de que los alimentos tienen un efecto en el cuerpo. Y así, como gran preguntador



que soy, dije: «*Si los lácteos y las harinas generan mucosidad, ¿qué provocan el resto de los alimentos? ¿Qué efecto tienen? ¿Qué hace la carne? ¿El azúcar? ¿Una manzana? ¿Una aceituna?*» Y comencé a buscar respuestas.

Al volver a las cocinas, me encontré con que estaban llenas de harinas y de lácteos y no pude evitar pensar y sentir que no podía dar de comer algo que a mí no me hacía bien. Ahí fue donde empezó mi búsqueda de los alimentos esenciales para el alma, o mejor dicho, para mi alma.

Además de empezar a cuidar mi alimentación, tuve mis dosis de terapias: constelaciones familiares, psicólogos gestálticos, libros de autoayuda, tarot, astrología. Con todo ello, y sobre todo con una actitud positiva, conseguí despedirme del asma, de las alergias y de otras «enfermedades» que me habían diagnosticado de por vida.



Pasaron unos cuantos meses y mi espíritu viajero me llevó a conocer la vieja Europa. Me surgió la posibilidad de hacer una práctica de cocina en el País Vasco, en Lasarte, en el restaurante de tres estrellas Michelin, Martín Berasategui. Antes de partir organicé una cena de degustación en un restaurante de Río Gallegos. A la gente le resultaba novedoso que un chef de allí partiera a Europa. Me hicieron algunas entrevistas y de un periódico me preguntaron: «¿A qué vas a Europa?», y yo, espontáneamente, contesté: «*Me voy a buscar el alimento esencial que necesita el cuerpo*». Y esa frase quedó plasmada y se publicó como título en grande junto a mi foto en aquel periódico. Hoy creo, y puedo decir, que encontré alimentos esenciales para el cuerpo y también para el alma.

Me subí al avión y, al llegar a Madrid, me fui a un lugar donde servían jamón. Me comí el más caro y acto seguido me hice vegetariano. ¡Tenía que despedirme a lo grande! Hoy por hoy, el jamón lo veo como patas de cerdo muerto curadas con sal. Cuando cambias de país y de cultura se te ofrece la posibilidad de cambiar tus hábitos y empezar de nuevo. Yo vine a

España con la idea posible de quedarme a vivir, y allí me encontré, solo, sin familiares cercanos y con una maleta.

Durante mi práctica en el País Vasco aprendí muchas cosas que he incorporado a mi cocina, y también aprendí otras que decidí no incorporar. Cincuenta cocineros en línea. Todos en equipo para lograr una misión en conjunto cada día: dar de comer, con perfección y arte, unos menús con muchos detalles. Tras la finalización de mi práctica empecé a trabajar en un restaurante tradicional vasco en San Sebastián. Era una cocina de las llamadas «cocinas de guerra»: jornadas largas sirviendo a cientos de personas muchísima comida. No entraré en detalles de lo que servíamos, pero os lo podéis imaginar.

Fue entonces cuando paralelamente empecé a buscar información sobre el mundo vegetariano, diferentes dietas, restaurantes, herbolarios, la agricultura ecológica y todo sobre temas de cocina natural. Gracias a Internet, pude conocer restaurantes y a personas que me fueron guiando y compartieron conocimientos. Estando allí empecé con limpiezas a base de arroz integral, dejé de comer todo lo procesado y profundicé en la dieta macrobiótica. De repente, me fui adentrando en un mundo nuevo. Cuando cambiamos nuestros hábitos alimenticios, cambiamos nuestro estilo de vida. Fue entonces cuando decidí no trabajar más manipulando animales.



Y buscando y buscando restaurantes vegetarianos para trabajar por diferentes ciudades terminé en Barcelona. Allí pasé por varias pruebas y terminé en un restaurante del Raval, en pleno barrio turístico. Aprendí a manipular cereales de todo tipo, trabajé con tofu, seitán, sopas, vegetales, algas y mucho más. Allí también, para mi sorpresa, conocí a una chica, una especie de ángel, que comía todos los días la misma ensalada: hojas verdes, aguacate, tomate, aceite de oliva y sal. Un día me acerqué a ella y le pregunté por qué comía esa ensalada todos los días y ella me dijo que

comía todo crudo, que aportaba más vitalidad, que comer así prevenía enfermedades, que desintoxicaba el cuerpo, que alcalinizaba la sangre, que comiendo así te conectabas más con la naturaleza y que llegabas a estar más cerca de lo divino, que existían restaurantes que servían preparaciones sin cocinar, utilizando técnicas diferentes para que los alimentos mantuvieran sus propiedades y colores. En fin, que existía otra manera de comer y esa manera era comer los alimentos en su estado vivo. El *Raw Food*, llamado así en inglés, llegó a mi vida y fue así como comencé a practicar esta dieta en su esencia durante un año, en el que sólo comí ensaladas. Cambié una vez más mi alimentación y esta vez mi vida dio un giro cuántico. Todo lo empecé a ver de otra forma, y era muy agradable. Me sentía con una vibración única en la que me sensibilizaba con todo. Adelgacé, mi piel se hizo más suave, mis ojos brillaban como los de un niño.

Transcurrido ese año, quise profundizar en el tema y me apunté a un taller con Mercè Passola, autora del prólogo de este libro y del libro *Comida cruda creativa* en el que tuve la suerte de participar. Ella, con todo su amor, me enseñó a germinar, a hacer fermentos, deshidratados y diferentes preparaciones donde las ensaladas pasaban a tener forma.

Al practicar y practicar esas técnicas y crear recetas, llegué a sentir la necesidad de compartir lo aprendido y no trabajar más cocinando, así que renuncié al trabajo del restaurante e inicié un ciclo de cenas en casa, «Las cenas vivas», junto a un gran amigo. Allí la gente me veía como un extraterrestre, pero yo, fiel a lo que sentía, seguía con ganas de compartirlo.

Fue duro el comienzo y supuso mucho esfuerzo. Comencé a impartir talleres y poco a poco se interesaron más personas. Así nació *Espiritual Chef*. Para mí, «Espiritual» es estar de forma consciente en cada acto que haces en tu vida, conectado y respetando no solamente las leyes de la sociedad, sino también las leyes de la naturaleza. Y «Espiritual Chef» es esa conciencia en el acto del chef; preocuparme y ocuparme por qué comprar o qué cosechar; por cómo manipular los alimentos o cómo presentarlos, así como por la influencia en el medio ambiente; y preocuparme también por quien come esos alimentos y por su digestión.

La vida me llevó a la mágica isla de Ibiza, donde durante tres años experimenté una conexión más directa con la naturaleza, y donde *Espiritual Chef* fue evolucionando y creciendo. Allí conocí a Gloria, mi compañera de vida e ilustradora de este libro. Ya hace varios años que, junto a ella y un equipo, vamos difundiendo esta manera de ver la vida en diferentes ámbitos. Realizamos talleres, conferencias, eventos, *caterings* y servicios de chef privado. Adicionalmente, dirijo la cocina del restaurante El Café Blue Project, en Barcelona. Éste ha sido el primer escenario donde he expuesto todas las recetas que he ido creando y que miles de personas ya han degustado.



Hoy tengo treinta y tres años, edad a la que hace seis años me propuse escribir un libro. Es por ello que hoy tienes este libro en tus manos.

Mucha gente me había preguntado: *«¿Para cuándo, Javi, tu libro?»* Y yo, con total seguridad les respondía: *«A los treinta y tres»*. Y cuál fue mi sorpresa cuando la editorial Urano, a mis treinta y tres, me llamó por teléfono para proponerme escribir un libro. Esto es destino y alineación perfecta con el universo. Espero que lo disfrutes y que le saques provecho.

Es un honor poder compartir lo que he aprendido de mi experiencia, una experiencia de vida a través del arte culinario, donde he encontrado la pasión por hacer algo. Donde he encontrado lo que me gusta. Donde la creatividad es infinita, y donde no importan ni las horas ni los días, sólo es presente y entrega incondicional.

Todos sabemos hervir, freír, saltear, hornear, etc. Pues bien, aquí te presento otras técnicas que puedes incorporar a tu dieta y con ellas preparar ilimitables recetas.

No pretendo nada de ti, sólo sigo mi intuición, la que me dice que en nuestros platos la ensalada tiene que ser más grande. Aquí encontrarás muchas ensaladas de diferentes formas y texturas gracias a estas técnicas.



Abre este libro
como si fuera un regalo
y recorre sus hojas
con inocencia.
Seguro que te será
productivo y nutritivo.
Muchas gracias.
¡Qué aproveche!

Te invito a que veas más información sobre el proyecto en:
www.espiritualchef.com