

## **Defensor de las Generaciones Futuras, MI ADHESIÓN PERSONAL**

Empecé hace quince años publicando recetas de cocina que salían bien en casa, animando la conciliación familiar de mis lectores. Pero enseguida comprendí que todo lo que rodeaba a nuestra comida era algo mucho más complejo: orígenes, soberanía alimentaria, modo de producción, estacionalidad, decisión de compra, cocinado y, en suma, un importante factor cultural, amenazado además por la globalización.

Comencé entonces a leer mucho sobre cocina saludable y sostenible, entendiendo esto último también como la filosofía de dar valor a los alimentos en sus vertientes de limpios, buenos y justos. Y creo que me he ido "radicalizando" en esto de la cocina de la salud y su fundamento, entrando en un activismo personal que es el que intento comunicar.

El producto que "vendo" no es ni más ni menos que hacer que la gente cocine. Es obvio que una moda de gastronomía cultural nos invade: la cocina se convierte incluso en algo divertido, social y a veces de puro espectáculo. Yo me distancio de ese formato. El disfrute en la gastronomía es necesario, ya que sin placer el hombre no sobreviviría, pero cocinar y alimentarse es algo muy serio, una tarea basada en un compromiso con la familia y la sociedad, a lo que no debemos renunciar, por mucho que la industria nos presione con su marketing.

Cocina de autor, defensa de los pequeños productores, apoyo a los productos locales, aprecio a los alimentos por encima de otros consumos... pero también conocimiento sobre variedades, composición nutricional, técnicas de cocinado, lucha contra el despilfarro, etc., así como el factor de sociabilidad y cultura, son también claves para una sociedad más humana y libre en el siglo XXI.

Mi total adhesión al proyecto de crear el **Defensor de las Generaciones Futuras**. Se trata de impedir que nos quiten la libertad de elegir nuestros alimentos con la excusa de decidir por nosotros. Están en juego la diversidad, la justicia alimentaria y el deber de acercarnos a la naturaleza desde nuestras cocinas.

CHARO BARRIOS FEDRIANI

Bloguera culinaria y activista gastronómica