

Jeong Kwan, la monja budista que enseña a salvar el planeta con su comida

Menuda, risueña y muy lejos de aparentar su edad, la monja budista Jeong Kwan está aprovechando la fama mundial que le dio el capítulo de *“Chef’s Table”* (Netflix) para salir esporádicamente del templo en el que reside en Corea del Sur y enseñar que se puede *“salvar el planeta a través de la comida”*.

Está estos días en Madrid -*invitada por el Festival Veranos de la Villa, con Corea del Sur como país invitado, y por la celebración del décimo aniversario del Centro Cultural de Corea-* cocinando ante profesionales, aficionados y periodistas platos budistas como arroz envuelto en hoja de loto, [kimchi](#) depurativo de verduras y setas shiitake estofadas con sirope de malta, con las que convenció a su padre de que no era necesario comer carne.

Efeagro

“Me comunico con la gente a través de la comida”, explica quien se define como *“asceta y monja, no chef”* pero que ha ganado su popularidad gracias a platos que atraen a su templo a multitud de admiradores y a futuros cocineros que compaginan las enseñanzas de Kwuan con la formación en escuelas de hostelería.

No busca la fama, recalca, pero se ha animado a *“salir más hacia el mundo”* con la *“misión”* de demostrar que ***“podemos salvar el planeta a través de la comida; para eso es muy importante respetar la naturaleza y tener un pensamiento de no***

violencia”

“Cuando intento cuidarme a mí misma, intento cuidar al mundo y hacerlo más puro, mi alimentación es más sostenible y más natural para hacer el mundo más sostenible”, ha expuesto quien lleva **45 años siendo vegana, justo desde que ingresó a los 17 años en el monasterio de Baekyangsa.**



Jeong Kwan “Me comunico con la gente a través de la comida”
Efeagro/ Chema Moya

Ataviada con su hábito gris claro y zapatillas de deporte, Kwan dice a Efeagro que aunque al principio rechazó la oferta de Netflix, no se ha arrepentido de haber protagonizado un capítulo de la tercera temporada de “Chef’s Table” porque le ha dado la oportunidad de “dar a conocer la cocina budista al mundo, lo que supone también compartir su pensamiento”.

De hecho, aunque no se plantea abrir un restaurante porque *“la comida de un templo budista no es para un negocio”*, sí le interesa profundizar en la formación culinaria, bien abriendo su propia escuela bien colaborando con las ya establecidas.

Por el momento, la escogida por el prestigioso Culinary Institute of America como una de las 50 representantes mundiales del movimiento Plant-forward, que **reivindica el mundo vegetal frente a la proteína animal**, imparte los fundamentos en diversos foros, entre ellos universitarios.

“En una facultad que fui a dar una clase vi un cubo lleno de restos de alimentos; cociné con todo ello porque en la cocina budista no puedes desperdiciar nada, hay que aprovechar toda la energía de los seres vegetales”, indica en su lucha, también, contra el ingente desperdicio alimentario que contrasta con situaciones de hambrunas y necesidad.

Otro de los pilares de sus enseñanzas es **“concienciar sobre el medioambiente y el cambio climático” a través de la comida**, lo que excluye el consumo de animales. *“No veo muy adecuado comer animales criados en jaulas, ni tampoco ejercer la violencia contra ellos (sacrificarlos) para comerlos; ni siquiera tiene mucho karma comer un animal muerto de forma natural. Hay que respetarlos”,* subraya convencida.

Advierte de que los platos que prepara para divulgar la gastronomía budista poco tienen que ver con los que consumen los monjes en sus templos. Kwan se levanta a las cuatro de la madrugada, dedica dos horas a meditar, desayuna gachas de arroz y verduras encurtidas, vuelve a la meditación y al mediodía come arroz hervido, soja, kimchi y dos tipos de verduras cocidas y sazonadas.

Después de dedicar la tarde a sus tareas, entre ellas la agricultura, no cena. “Lo que sobra del almuerzo se destina a los monjes débiles o enfermos; como lo mínimo para tomar solo la energía suficiente para meditar, no soy avariciosa”, dice con una risa breve y discreta.

El té sí forma parte de la dieta de los monjes porque *“la comida va al cuerpo, el té despeja la mente y retiene la energía espiritual”*. Y es que, argumenta, en los templos

budistas la comida busca favorecer la meditación de los ascetas.

Evitar las grasas o alimentos considerados “estimulantes” como el ajo, la cebolla, la cebolleta, el puerro y el cebollino son parte de esta filosofía culinaria, aunque más allá de los monasterios, el budismo sí contempla su consumo dentro de una alimentación natural, respetuosa con la naturaleza y la temporalidad, y en la que se descartan los procesados, los azúcares se sustituyen por siropes de frutas y los fermentados juegan un papel fundamental porque aportan energía.

“La comida es un puente entre la energía espiritual y la física, lo que consumimos afecta a la mente, por eso es importante tener un buen equilibrio en nuestra alimentación”, argumenta quien en Madrid ha disfrutado mucho con la paella.

También defiende que es importante que los cocineros profesionales conozcan el origen de los alimentos para saber cómo tratarlos, cómo darles “un valor añadido en forma de comida” a través de la creatividad. *“Pero la creatividad y el ego no pueden convivir; el ego no vale la pena, ese es mi credo”,* asevera.