



Benvinguts al món dels crudivegans: només vegetals crus

Creix l'interès per aquest estil de vida que propugna l'alimentació viva i sense cap tipus de cocció

THAÏS GUTIÉRREZ
BARCELONA

Menjar només aliments d'origen vegetal i crus. Aquesta és l'opció dels crudivegans, un corrent minoritari però que cada cop guanya més adeptes i que s'emmarca dins un moviment global que en anglès rep el nom de *raw foodism*, i que, esclar, proposa prescindir de la cocció dels aliments.

Al nostre país l'interès per aquest estil de vida es veu amb la prolifera-

ció de nous locals i restaurants que tenen en compte aquesta opció i ofereixen entre els seus plats opcions crudiveganes o d'altres que directament estan pensats per a aquest públic i es defineixen com a crudivegans 100%. Un d'aquests és el Vacka, al carrer Sèneca de Barcelona, un restaurant vegà en què gairebé totes les opcions són crues. Aquí ens trobem amb la Consol Rodríguez, autora del llibre *Raw food anti-aging* (Urano) i del blog *Kijimuna's kitchen*, dedicat a l'alimentació viva i en el qual comparteix receptes i coneixement per a tots els que es volen apuntar a aquest estil de vida.



Alertes
Experts nutricionistes aconsellen **assessorar-se abans de triar aquesta opció**

Per a Rodríguez, el crudiveganisme no està gaire allunyat de la dieta mediterrània clàssica, “que es basava sobretot en verdures i fruites fresques, amb moltes amanides i plats freds com el gaspatxo”, explica. El que passa és que la dieta mediterrània actual, segons ella, s'ha allunyat dels seus orígens, sobretot per la influència dels Estats Units i del *fast food*, i ara es menja molta més carn que abans i sobretot, “aliments processats” que estan completament allunyats del que ofereix la natura.

I precisament això és el que proposen els crudivegans: acostar-se al

màxim a l'origen natural dels aliments i menjar-los tal com ens arriben. Per a ells, les tècniques de cocció “fan perdre gran part dels nutrients, les vitamines i els enzims dels aliments naturals”, i per això en prescindeixen. Això vol dir que queden fora de la seva dieta els aliments naturals que no es poden digerir sense coure, com l'arròs o els llegums, però això “no suposa cap limitació”, segons Rodríguez, que també dona classes d'alimentació viva.

Ella explica que a la seva dieta hi ha una “gran varietat de gustos” provinents de “tots els vegetals, les fruites, les herbes aromàtiques, les lla-



vors, les algues, els bolets, les arrels, els germinats o fins i tot les flors, que moltes són comestibles i fan que els àpats puguin ser molt variats i originals". El que li molesta és que molta gent no entén la seva opció i el que menja o deixa de menjar "es converteix sempre en tema de conversa". "He arribat a pensar que no aniré més a sopar a restaurants amb amics perquè em converteixo en el centre d'atenció. Tothom em fa preguntes, volen saber com m'ho faig sense menjar carn, ni peix ni ous, em sento sota els focus i això no m'agrada, perquè veig que em miren com amb pena, com si m'estigués perdent alguna cosa. Jo no critico ningú pel que menja i voldria que a mi també em respectessin", diu.

Rodríguez creu que hi ha certa visió negativa sobre les opcions alimentàries alternatives. "Ens veuen una mica com si fóssim friquís", comenta, i considera que això es remunta temps enrere. "El vegetariàisme va ser una opció que es va introduir a Espanya amb la República, era un moviment europeu modern i ecologista que anava guanyant adeptes, però amb l'arribada

de la dictadura es va titllar d'excentricitat negativa i es va prohibir. I es va aconseguir que la gent ho percebé com una raresa, una fricada d'uns quants excèntrics".

Però avui en dia aquest estil de vida està guanyant cada cop més adeptes. Per a Eulàlia Vidal, llicenciada en farmàcia, experta en nutrició i professora a la Facultat de Ciències de la Salut de la URL, l'èxit d'aquestes dietes es deu, sobretot, a "l'augment de problemes digestius, les intoleràncies i les al·lèrgies" i als grans canvis alimentaris que hem viscut en els últims anys. "La gent ha deixat d'anar al mercat a comprar verdures, fruites, carn i peix, i cada cop s'opta més pels aliments processats, que són molt més pobres en vitamines i nutrients que els aliments naturals". Tot això, explica aquesta experta, ha fet que proliferin corrents alternatius que advoquen per tornar als orígens, als productes més naturals, no manipulats ni processats.

Per a Vidal la dieta crudivegana "pot ser una opció correcta sempre que es faci amb assessorament, per garantir que qui la fa té l'aportació

01. Les verdures crues, protagonistes del llibre *Espiritual chef*.
BECKY LAWTON

02. Ravioli d'ametlla i bròquil.
CONSOL RODRÍGUEZ

03. Un arròs negre que no porta arròs.
CONSOL RODRÍGUEZ

04. Salmorejo de maduixes.
CONSOL RODRÍGUEZ

05. L'autora del llibre *Raw food anti-aging* i de les fotografies, Consol Rodríguez.
FRANCESC MELCION



de vitamines, minerals, carbohidrats, lípids i greixos que el nostre cos necessita". El gran perill d'aquest estil de vida, explica, és la falta d'alguns nutrients com la vitamina B12, que, diu, "no existeix al regne vegetal", així com els problemes d'intoxicació que hi pot haver per no coure els aliments.

A favor de la cocció

El que Vidal no comparteix amb els crudivegans és la creença que la cocció dels aliments en destrueix els nutrients. Per a ella, la cocció té "coses bones i dolentes, igual que menjar cru també té coses bones i dolentes". I explica: "És cert que algunes tècniques de cocció provoquen que els aliments perdin vitamines, com per exemple bullir les verdures, perquè es dissolen amb l'aigua. Per això jo recomano altres formes de cocció, més respectuoses amb els aliments, com el vapor, el forn o a la papillota, que permeten cuinar i mantenir gairebé tots els nutrients que tenen els aliments en el seu origen". Vidal repeteix que el més important a l'hora de tirar endavant una opció dietètica és fer-ho amb assessorament, perquè "el que vol el cos són nutrients i el més important és que li arribin els que necessita".

El xef Javier Medvedovsky és una de les figures més destacades del moviment *raw food* a l'Estat i és autor del llibre *Espiritual chef* (Urano), amb el qual anima els lectors a descobrir aquesta "filosofia de vida que aporta consciència i amor al procés de cuinar i menjar". Ell, abans que res, es confessa un apassionat de la cuina i gens amant de les etiquetes, per tant no vol presentar-se com a crudivegà sinó com a "simpatitzant dels aliments frescos".

Medvedovsky treballa de cuiner des dels 18 anys i explica que ha comprovat "com els aliments tenen una repercussió al nostre cos". "Per això -afegeix- he dedicat molt de temps a investigar i aprofundir en aquesta qüestió, per saber quins són els efectes positius que poden tenir". La seva conclusió és que "els aliments vegetals frescos són els millors per als éssers humans", i es lamenta que "la majoria de gent està emprant un camí totalment contrari, cap a menjar cada cop més processats i industrialitzats que s'allunyen dels orígens i de la natura i que en realitat desconeixem que porten realment".

Ell, que també és xef executiu del Restaurant Cafè Blue, a Barcelona, diu que no concep un producte processat, envasat i plastificat com a aliment, com tampoc entén com a menjar un animal. "Tot és qüestió de punts de vista", explica, i destaca que des de fa temps està notant "un interès creixent cap a aquest estil de vida". En el seu cas, diu, des que va fer el canvi vital que li va portar a adoptar aquesta dieta es troba molt millor. "Ja no em fa mal res, ni tan sols em refredo", diu, rient, conscient que les seves paraules poden despertar molt escepticisme. "A la gent que no creu en els beneficis de menjar productes frescos, naturals i crus només els dic una cosa: que ho provin".