



Crudo, POR FAVOR

*¿Has oído hablar de la 'raw food'? Es la última tendencia en alimentación: consiste en seguir una **DIETA** a base de frutas, verduras, legumbres y semillas sin cocinar a altas temperaturas. Analizamos los pros y los contras.*

POR AMOR SÁEZ. FOTO: MARC PHILBERT

La *raw food* —es decir, los alimentos vegetales no procesados, de origen ecológico y cocinados a menos de 40 grados de temperatura— se ha convertido en una tendencia culinaria que cada vez gana más fieles. En Estados Unidos, la alimentación *viva* (como también la llaman sus adeptos) está consolidada desde los años 90 gracias a cocineros como el conocido chef crudívoro de Hollywood Giuliano Brotman, restaurantes como el neoyorquino ABC Kitchen y *celebrities* de la talla de Natalie Port-

man, Donna Karan o Demi Moore. En España, la *raw food* hizo su aparición en 2011 con el madrileño restaurante Crucina y comensales tan populares como Ouka Leele, Adriana Abenia, Mercedes Milá, Pilar Castro, María Adán o la mismísima reina Letizia. A día de hoy, la lista de establecimientos especializados en esta corriente alimentaria no deja de crecer. Junto al mencionado Crucina, ya se pueden encontrar otros locales 100% *raw*: Rawcoco Green Bar (Gijón), Bionectar (Gerona), Petit Brot (Barcelona)... También existen espacios que ofrecen una fórmula mixta —el menú incluye entre un 50 y un 80% de platos cuyos ingredientes no han sido cocinados a altas temperaturas—, como Botanique y Levél Veggie Bistro (Madrid), Väcka y El Café Blueproject (Barcelona). La razón de esa creciente demanda es que «hay más sensibilidades, alergias e intolerancias alimentarias que nunca», asegura Yorgos Ioannidis, médico y chef de Crucina. «Las personas buscan alternativas alimentarias más conscientes, equilibradas y respetuosas consigo mismas, con los demás,

con los animales e incluso respecto al planeta», añade Javier Medvedovsky, cocinero experto en *raw food* y autor del libro *Espiritual chef. Alimentos esenciales del alma* (Urano).

VUELTA A LOS ORÍGENES

Pero ¿qué propone exactamente este modo de alimentarse? «Regresar a los orígenes, a la comida no procesada, pasteurizada ni cocinada; a comer alimentos vivos, crudos, enteros, frescos, de temporada, vegetales,

orgánicos, de proximidad y de agricultura ecológica; libres de pesticidas, fertilizantes y aditivos químicos»,

enumera Consol Rodríguez, formadora de cocina crudivegana y autora del libro *Raw Food Anti-Aging* (Urano). Se trata de pasarse a los brotes, frutas, verduras, hortalizas, setas, legumbres, algas, raíces, flores, frutos secos, aceites vegetales, semillas, germinados, hierbas, especias, fermentados y leches vegetales, y de evitar cualquier producto de origen o explotación animal, así como farináceos, gluten, sal y azúcares refinados, edulcorantes, transgénicos, procesados y productos ▶

MATERIAL SENSIBLE EL AUJE DE ESTA CORRIENTE SE DEBE A QUE CADA VEZ HAY MÁS PERSONAS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS

A fuego lento

A primera vista, parece que los 'rawfoodianos' sobreviven a base de aburridas zanahorias crudas y brotes de alfalfa. Nada más lejos de la realidad. Comen crudos y enteros todos los alimentos que pueden, pero el resto los cocinan a su manera. Apuestan por cocer suavemente o bien por deshidratar, fermentar, marinar, en-

curtir o batir los ingredientes. «Estas preparaciones preservan todas las propiedades de los productos e incluso los convierten en probióticos que cuidan la flora intestinal», dice Yorgos Ioannidis. Evitan los hervidos, fritos, asados y horneados a altas temperaturas. «La razón es que, a más de 40 grados, los alimentos pierden sus vitaminas y mi-

nerales e incluso generan tóxicos cancerígenos», asegura Consol Rodríguez. ¿Que no eres una cocinera experta? «Basta con tener un pequeño huerto en la cocina con brotes, semillas y germinados y sustituir la olla exprés, el horno y el microondas por una batidora, un robot de cocina, y una licuadora», asegura Javier Medvedovsky.





industriales. Esa es la base. Después, el plan se puede llevar tan *raw* como se quiera: «Cuanto mayor sea la cantidad de crudos incluidos, más beneficios lograremos. Sin embargo, ya se considera así una dieta que incluya un mínimo del 70% de sus alimentos crudos», apunta Consol. ¿Qué ventajas tiene comer así? «Obtienes todos los antioxidantes, vitaminas, minerales, aceites y ácidos grasos esenciales necesarios para mantenerte sano y lleno de energía. Necesitas dormir menos, rindes más, incrementas la creatividad y la concentración, equilibras el pH de la sangre y rejuveneces», asegura Medvedovsky. Además, según Rodríguez, «se refuerza el sistema inmunológico». Y aunque no es una dieta de adelgazamiento, ayuda a perder volumen, «puesto que elimina las toxinas que se almacenan en la grasa localizada», apunta esta experta. Sin embargo, por saludable que suene la *raw food*, se hace cuesta arriba renunciar a los métodos de preparación tradicionales. «La cocción y el

MENÚ 'RAW' *Tres sabrosas recetas 'gourmet', por la experta crudivegana Consol Rodríguez*

BANANAMISÚ

INGREDIENTES 250 ml de leche de coco, 4 plátanos, 1/2 cucharadita de vainilla en polvo, 4 cucharadas de aceite de coco virgen crudo, 1 cucharada de maca en polvo y 2 cucharadas de cacao crudo puro en polvo. Además, necesitarás 4 moldes rectangulares de unos 20 X 8 cm cada uno.

PASO A PASO Corta longitudinalmente los plátanos del largo de tus moldes y reserva. Mezcla en la batidora los trocitos sobrantes de plátano, la leche, el aceite de coco y la vainilla hasta obtener una crema. Coloca en los moldes una primera capa con la mitad de los plátanos y la crema.

Espolvorea con un colador pequeño la maca y el cacao en polvo. Haz otra capa con todo igual y reserva en la nevera durante 12 horas antes de servir.

PIM PAM PIZZA

INGREDIENTES Para la base: 250 g de harina de almendra, 1/4 de taza de aceite de coco crudo, 2 tazas de brotes de col lombarda y 1 cucharada de hojas de orégano secas. Para la salsa de tomate: 1 tomate mediano, 6 tomates secos, 1 hoja de laurel, 1/2 taza de agua filtrada, 1 cucharadita de canela en polvo y 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo. Para el relleno: 1/2 taza de setas gírgolas, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra,

8 tomatitos 'cherry', 8 dientes de ajo negro, 1 cucharada de alcacharras y 2 tazas de hojas variadas (lechuga morada, remolacha roja, rúcula...).

PASO A PASO Mezcla los ingredientes de la masa y trabaja con las manos. Colócala entre dos hojas de papel de hornear y aplánala con un rodillo hasta formar una base circular de más o menos 1 cm de grosor. Déjala reposar en la nevera 1 hora. Pasa por la batidora los ingredientes de la salsa. Trocea y mezcla en un bol las setas con el aceite y la sal y macera unos 30 minutos. Cuando la base de la 'pizza' esté dura, extiende la salsa con una cuchara y decora con el resto de ingredientes.

CREMA DE TOMATE

INGREDIENTES 4 cucharadas de semillas de chía, 8 tomates secos, 1 taza y media de agua filtrada, 2 cucharadas de pimienta rosa, 4 cucharadas de levadura nutricional, el zumo de 2 limas, 4 cucharadas de aceite de coco crudo, 1 pera y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

PASO A PASO Remoja las semillas de chía en media taza de agua y déjalas reposar entre 2 y 8 horas (soltarán su fibra y sus aceites y activarán sus nutrientes, con lo que luego se digieren mejor). Mezcla en una batidora todos los ingredientes menos el aceite hasta obtener una crema con 'trepzones'. Decora con el aceite.

FUERA MICHELINES LA DIETA 'RAW' AYUDA A ELIMINAR LAS TOXINAS QUE SE ALMACENAN DENTRO DE LA GRASA LOCALIZADA

horneado se inventaron para poder comer con seguridad», explica Jesús Román Martínez, presidente de la Fundación Alimentación Saludable. «Además, a esta dieta le faltaría la proteína (recambio celular), el hierro (previene la anemia) y la vitamina B12 (refuerza el sistema nervioso y neurológico) que aportan la carne, el pescado, la leche y el huevo», dice.

NO APTA PARA TODO EL MUNDO

Entre los contras de la *raw food* también cabría citar que en los vegetales no es oro todo lo que reluce. «Estos alimentos contienen sustancias *ladronas* de vitaminas, como los oxalatos, citratos y ciertos taninos, que se eliminan precisamente con la cocción. Y son alimentos muy diuréticos que impiden que se *fijen* algunos minerales y el agua, con lo cual pueden acabar produciendo debilidad muscular», apunta la dietista Laura Pire. «Es importante añadir que tanta fibra vegetal se desaconseja en estómagos delicados, personas con trastornos intestinales, colon irritable, divertículos, anemia o embarazadas, por provocar digestiones más lentas y pesadas», advierte Pire. Es más sensato llevar a cabo este plan sin llegar al extremo: «Paso a paso, empezando por comer más ensaladas, frutas, verduras y pescado, y menos carne, y apostar por leches vegetales y preparaciones suaves –vapor, baño maría, plancha– y por la opción más saludable en el restaurante», recomienda Mercè Passola, crudivegana y autora de *Cocina cruda creativa* (Océano). Como casi siempre, en el equilibrio se encuentra la virtud. Tú eliges qué tipo de *rawfoodiana* quieres ser. ■

Los *rawfoodianos* no sólo se preocupan por lo que comen, además tratan de dormir bien y practicar ejercicio y cuidan su piel sin agredirla. «Los cosméticos *raw* son or-

gánicos, de origen vegetal o mineral y han sido elaborados a partir de procesos ecológicos, respetuosos con el medio ambiente, sin aditivos y con estabilizantes y conser-

vantes lo más naturales posible», describe María José Martínez, creadora de la línea *'beauty'* Archangela. Te proponemos productos que cumplen con esos requisitos.



- 1. PER PURR** 'Champu de Arcilla Marina' (19,90 €), con agentes limpiadores vegetales y arcilla procedente del mar. Exfolia, purifica el cuero cabelludo y controla la grasa.
- 2. ARCHANGELA** 'Mascarilla de Lavanda y Nenúfar' (39 €), tratamiento reparador para pieles fatigadas y apagadas que alisa y rellena las patas de gallo.
- 3. WELEDA** 'Pomegranate Firming Day Cream' (24,25 €), tratamiento reafirmante con aceites de granada, macadamia y argán.
- 4. FINE** 'Fine Deodorant' (28 €), desodorante unisex en crema para todo tipo de pieles, orgánico y 100% vegano.
- 5. ANNE SEMONIN** 'Lait végétal' (43 €), limpiadora a base de extractos de algas y aceites de avellanas. Elimina las impurezas y el maquillaje del rostro y los ojos.
- 6. NATURA SIBERICA** 'Modelling and Sculpting Body Cream' (15,80 €), crema corporal con algas y enebro siberiano que mejora la elasticidad y la firmeza.
- 7. GREEN PEOPLE** 'Shampooing Hydratante' (21 €), para cabellos secos y dañados. Contiene aloe vera, nerolí, naranja y camomila.
- 8. HAND MADE BEAUTY** 'All in One Scrub' (35 €), exfoliante facial con azúcar, pomelo y aceite dulce de almendras 100% naturales, de efecto energizante.