La dieta 'raw food'

Sus defensores la promueven como un estilo de vida basado en una alimentación sana a base, sobre todo, de frutas y verduras que se consumen casi crudas.

TEXTO: JAVIER SÁNCHEZ

SABOREAR EL VERDE
Berenjenas, espinacas, hummus... La lista de manjares vegetales de la que se nutre esta dieta es interminable y deliciosa.

SI HAY UNA TENDENCIA culinaria que ha ganado adeptos en los últimos años, esa es la de la cocina en crudo. En un momento en el que la preocupación por las grasas saturadas, los alimentos procesados y la pérdida de nutrientes en el cocinado es enorme, esta opción despierta la curiosidad de una gran parte de la población.

El *raw food* consiste en un estilo de vida basado en una alimentación, principalmente, a base de frutas y verduras. Estas no se cocinan a más de 40 grados centígrados para que conserven intactas todas sus propiedades, que se degradan con las altas temperaturas. Muchos de los que la siguen son veganos o vegetarianos, aunque también hay quienes introducen estas técnicas para cocinar carne o pescado.

Los partidarios de esta alimentación suelen desterrar de su dieta los procesados por su escaso valor nutricional y su contenido en azúcar o grasas saturadas. En realidad, no falta quien argumenta que el *raw food* lleva con nosotros desde siempre. Hay técnicas como el escabeche que han prescindido desde hace siglos de los fogones para cocinar verduras, carnes o pescados. Y no faltan platos muy populares que se sirven en crudo, como los boquerones en vinagre.

La moda del *raw food*, tal y como se entiende en nuestros días, comenzó en la costa oeste de Estados Unidos. De allí dio el salto a Europa y finalmente llegó a España en el año 2011 de la mano de un griego, Yorgos Loannidis, que abrió su restaurante Crucina en el barrio madrileño de Malasaña. Loannidis no cuece, fríe, ni hornea, aunque sí marina o bate, lo que le permite crear un pastel de chocolate o una lasaña en la que las láminas de calabacín hacen las veces de las placas de pasta.

En Lével Veggie Bistró, otro restaurante de Madrid, la chef Jùlia Török es capaz de cocinar una tarta de zanahoria simplemente tratando y triturando los distintos ingredientes. El resultado no difiere mucho de un *carrot cake* tradicional. ¿Su secreto para emular la acción del horno? Para conseguir texturas cremosas o ablandar los alimentos, los chefs *raw* recurren a dejar en remojo frutos secos o a deshidratar determinadas frutas y verduras.

Pero, ¿es saludable este tipo de dieta? Para Susana León, *coach* nutricional (www.susanaleon.es), "es un tipo de alimentación en el que se eliminan las grasas trans y las saturadas al no freírse los alimentos. Otro factor importante es la ausencia de azúcares o harinas refinadas que llevan los productos industriales, lo que permite mantener a raya el azúcar en sangre".

El peso de los frutos secos, presentes en muchas recetas, es otro punto a favor: "Aumentan el colesterol bueno y tienen un alto contenido en fitoesteroles que bloquean la absorción del colesterol malo".

LOS ALIMENTOS SE COCINAN A MENOS DE 40 GRADOS

Una de las tesis de los defensores de esta alimentación es que, al no estar sometidos a temperaturas altas, los alimentos conservan todos sus nutrientes. "En las cocciones a baja temperatura se protegen las vitaminas y minerales. Eso sí, en el caso de las frutas y las verduras no hay problema, pero al tratar carnes o pescados hay que ser muy cuidadoso para evitar posibles problemas sanitarios", explica León.

La guía 'raw'

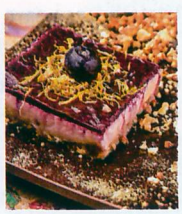
RESTAURANTES EN CRUDO

1. Lével Veggie Bistró (Avenida de Menéndez Pelayo, 61. Madrid). Una parte importante de la carta de este restaurante es crudivegana. La pareja formada por Fabrizio Gatta y Jùlia Török está detrás de platos como **el falafel elaborado durante 20 horas** o los espaguetis de calabacín con pesto *alla genovese*, que se disfrutan a lo grande en un espacio luminoso frente al parque del Retiro.

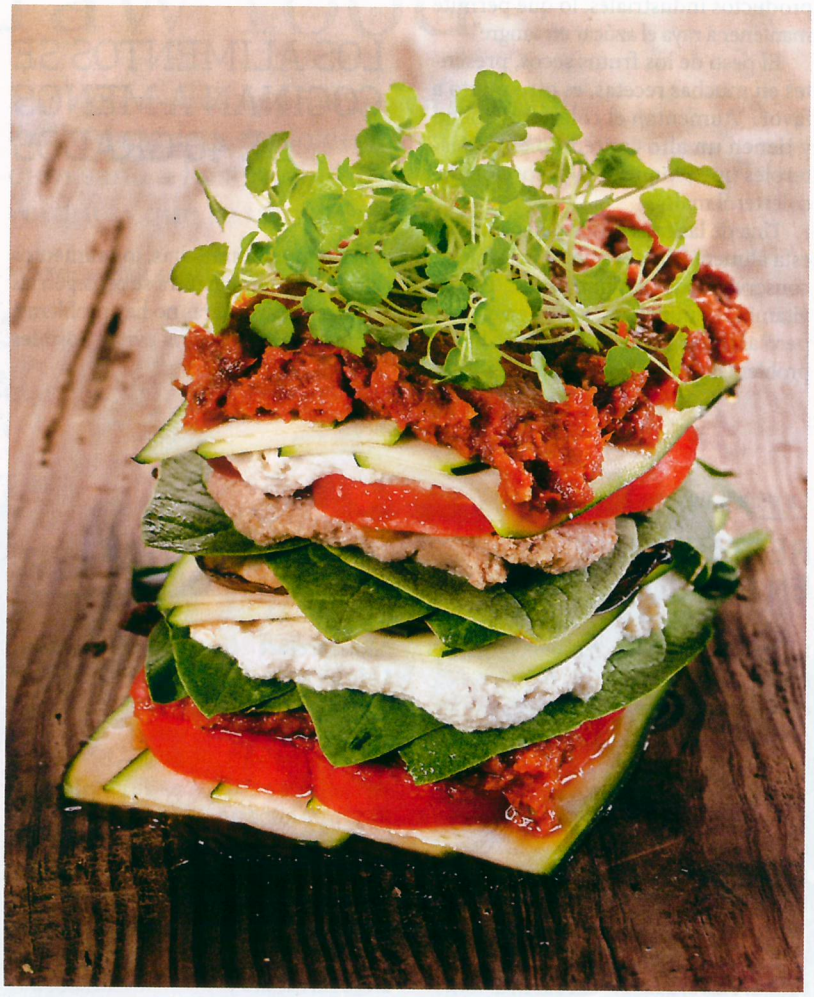
2.Bionectar (Francesc Eiximenis, 8. Girona). En este local, de decoración sencilla y cálida, apuestan por una amplia carta de zumos y batidos con ingredientes como **el kale,** la alfalfa, la espirulina, **la maca o el cacao.** En la carta, que se puede pedir para llevar, hay ensaladas, pizzas o **hummus**. También hay postres como una irresistible tarta de chocolate hecha con una mousse en crudo.

3.Blueproject Café (Princesa, 57. Barcelona) Este restaurante trabaja con ingredientes cien por cien ecológicos para elaborar platos crudiveganos muy especiales como **las mini pizzas** con base deshidratada de **trigo sarraceno y zanahoria,** salsa de tomate y queso de anacardos. Ellos mismos elaboran sus panes, deshidratando los ingredientes durante 24 horas a 42 grados.

4. Vegan & Raw (Plaça Bisbe Berenguer de Palou, 5. Palma de Mallorca). Fundado en 2016 en la isla por Beverley Pugh, ofrece una amplia selección de platos entre los que destacan sus patés crudiveganos como el de remolacha. **Cultivan sus propios germinados** y tienen una gran selección de zumos prensados en frío, con el fin de aprovechar al máximo los nutrientes de sus ingredientes.



Recetas para 'alimentar el alma'



Para quienes quieran elaborar ellos mismos sus platos *raw food*, ofrecemos un par de recetas creadas por el *chef* Javier Medvedovsky, cocinero y pionero del *raw food* en España, y extraídas del libro *Espiritual Chef. Alimentos esenciales del alma*.

LASAÑA SAGRADA DEL MEDITERRÁNEO

Ingredientes para 4 personas

Un calabacín grande
Una cucharadita de sal
Menta fresca
100 gramos de aceitunas sin hueso
100 gramos de espinacas
Dos tomates frescos en rodajas
Una cucharadita de sal
Dos cucharadas de levadura nutricional
150 mililitros de agua

Para la salsa de tomates secos:
100 gramos de tomates secos (previamente remojados en agua media hora)
200 gramos de tomate fresco
Cuatro cucharadas de aceite de oliva
Una cucharada de orégano
Una pizca de sal marina
Un diente de ajo

Para las setas marinadas:
100 gramos de la variedad Portobello u otra seta
Cuatro cucharadas de salsa Tamari
Dos cucharadas de aceite de oliva

Para el 'queso' de anacardos:
300 gramos de anacardos (remojados previamente en agua de tres a ocho horas)
Una cucharada de orégano
El zumo de un limón
Dos cucharadas de aceite de oliva

Para el paté de 'parmesano':
75 gramos de nueces (previamente remojadas en agua unas ocho horas)
30 gramos de levadura nutricional
Una cucharadita de sal

Elaboración

Con la mandolina, corta el calabacín a lo largo en láminas anchas y finas, ponle la sal y la menta. Reserva.
Para la salsa de tomates secos, cuela y lava los tomates. Tritúralos con el resto de los ingredientes. Reserva.
Para las setas marinadas, corta en tiras bien finas los portobellos y marínalos con el tamari y el aceite de oliva durante unos 10 minutos. Reserva hasta el montaje.
Para el queso, cuela y lava los anacardos y tritura con todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa y sirve.
Para el paté de parmesano, cuela y lava las nueces y tritúralas con todos los ingredientes hasta que tengas una consistencia moldeable. Reserva.
Para montar la lasaña, coloca una base de láminas de calabacín y otra de tomates sobre ella. Continúa añadiendo capas untando salsa de tomate, espinacas y queso de anacardo. Añade otra capa de calabacín, una de setas, espinacas, paté de parmesano, tomate, aceitunas, más queso, calabacín y por último, salsa de tomate.

PASTEL DE ZANAHORIA DE OTRO MUNDO

Ingredientes
para unas 12 porciones

Para la base:
800 gramos de zanahoria
Ralladura de dos limones
15 dátiles
1/4 de haba tonka
100 gramos de coco rallado
Una cucharada de aceite de coco
25 gramos de semillas troceadas de cacao

Para la crema al limón:
300 gramos de anacardos (remojados previamente en agua entre tres y ocho horas)
Zumo de dos limones
Una cucharada de aceite de coco
Una pizca de sal
Una pizca de vainilla en polvo
60 mililitros de sirope de agave

Elaboración

Para la crema, cuela y lava los anacardos. Tritúralos con el resto de los ingredientes y enfría.
Para la base, extrae el zumo de toda la zanahoria para obtener la pulpa. Reserva sesenta mililitros del zumo. Tritura la pulpa junto a la ralladura de limón, los dátiles, el coco rallado y el haba tonka. Agrega por último los sesenta mililitros del zumo de la zanahoria, el aceite de coco y las semillas de cacao y mezcla bien.
En un molde de 6 centímetros de diámetro por 4 centímetros de alto, pon la base cubriendo hasta un poco más de la mitad y completa esparciendo la crema por arriba.