

CAPITOLO 1

**SCELTA CRUDISTA
PER LA VITA**

Diventare crudisti non è un'idea nuova. Di fatto, potrebbe essere il modo di mangiare più antico conosciuto dal genere umano. Cucinare il cibo è ormai pratica comune nel mondo, ma nel corso dei secoli sono esistiti praticanti del crudismo. Al giorno d'oggi le diete crudiste sono l'ultima moda: abbondano i libri di ricette in tema, prosperano i ristoranti, si diffondono i momenti di condivisione, crescono i sostenitori del cibo crudo e su Internet c'è un gran fermento di siti web, blog, chat e newsletter. Come si dice spesso, tutto il vecchio torna nuovo, e oggi il crudismo è di moda.

Malgrado ci sia la possibilità che l'alimentazione crudista sia vecchia quanto l'umanità, ci sono comunque dubbi sulla sua completezza nutrizionale.

- Possiamo assumere sufficienti proteine se mangiamo soprattutto frutta?
- Riusciamo a sbaragliare l'osteoporosi se eliminiamo i latticini?
- Possiamo veramente soddisfare il bisogno di ogni singolo nutriente mangiando solo cibi crudi?
- Non abbiamo forse bisogno di certi grassi del pesce?
- Da dove prenderemo la vitamina B₁₂?
- Come possiamo assumere sufficiente ferro senza la carne?
- Cucinare non serve forse a garantire la sicurezza dei cibi e a eliminare le sostanze che inibiscono l'assorbimento, presenti nei vegetali?

In questo libro esaminiamo tutte queste importanti questioni nutrizionali e molto altro. Approfondiamo anche conflitti e controversie che dividono i gruppi dei crudisti da coloro che si cibano in maniera convenzionale, come per esempio:

- Gli enzimi contenuti nei cibi crudi favoriscono davvero la digestione umana, la salute e la longevità?
- I cibi cotti sono veleno?
- Le diete vegan crudiste curano il cancro e altre malattie croniche?

C'è un allineamento significativo tra le modifiche nella dieta dettate da una migliore nutrizione e quelle dettate da una sorta di prudenza geofisica; ciò che è bene per la salute dell'individuo è anche benefico e auspicabile per l'ambiente e per gli aspetti geofisici.

GIDON ESHEL E PAMELA MARTIN¹

- La cottura distrugge i nutrienti?
- È vero che la maggior parte delle diete crudiste è troppo ricca di grassi?
- I legumi germogliati sono indigeribili?
- È vero che alcuni germogli sono tossici?

Abbiamo contattato esperti che sono spesso citati e il cui parere viene messo raramente in discussione, e abbiamo cercato informazioni su periodici e antichi manoscritti. Siamo andate alla ricerca di risposte che reggessero all'esame scientifico e fornissero informazioni chiare e sicure per tutti coloro che volessero seguire una dieta crudista o vegana a prevalenza crudista.

Perché crudo?

La maggior parte delle persone ritiene la scelta crudista un'idea sciocca, bislacca. Com'è possibile che la gente faccia a meno dei fornelli, del barbecue, del forno a microonde, del tostapane, per usare invece un essiccatore, un estrattore di succhi e un mixer ad alta potenza? Com'è possibile sopravvivere mangiando solo insalate? E, cosa ancora più importante, perché mai lo si dovrebbe volere? Il fatto che si diventi crudisti difficilmente viene accolto con entusiasmo all'interno della propria cerchia di conoscenze; è invece più facile che si venga percepiti come fonte di frustrazione dagli amici e dalla famiglia. Riuscirete mai più a condividere un pasto insieme? Cosa potranno mai pensare di servirvi quando vi siederete a tavola?

A dispetto della risposta tutt'altro che entusiasta che solitamente arriva dagli altri, la scelta crudista è in genere abbracciata con molto gusto da chi inizia a praticarla, tanto da essere portata avanti per anni, spesso per tutta la vita. Da quale genere di ricompensa potrà mai essere ispirata una scelta di vita così impegnativa? Per molte persone è la promessa di una salute ottimale. Per altri ciò che convince sono i principi etici e filosofici sui quali la dieta vegan crudista si basa. Alcuni sono attratti dalla sua semplicità e dal positivo impatto ecologico. Per la maggior parte delle persone c'è come un momento di epifania quando quel qualcosa scatta; e allora diventare crudisti (o semplicemente mangiare più cibo crudo) diventa la scelta che dà un senso a tutto. Esaminiamo sinteticamente le ragioni a supporto di questa scelta.

Ragioni di salute

La motivazione più comune che sta alla base della scelta vegan crudista è la convinzione che essa possa migliorare moltissimo il nostro benessere fisico. Consideriamo allora le tre categorie di benefici effetti sulla salute che inducono a scegliere un tale modo di mangiare:

- 1. Salute generale e benessere.** Si riporta spesso come l'alimentazione vegan crudista aumenti energia e vitalità e garantisca un elevato senso di benessere. Con questa scelta eliminiamo i componenti dell'alimentazione più dannosi per la nostra salute: grassi pericolosi, contaminanti chimici, zuccheri e amidi raffinati, eccesso di proteine animali. In sostituzione si introducono cibi vegetali integrali e crudi, pieni di vitamine, sostanze fitochimiche protettive, fibre ed enzimi. La cottura può distruggere o danneggiare i nutrienti vitali e le sostanze fitochimiche presenti nei cibi, mentre tali composti vengono preservati e anche resi biodisponibili con le tecniche di preparazione crudiste come la riduzione in purea o l'estrazione dei succhi.
- 2. Prevenzione e regressione delle malattie.** Molte persone aumentano il loro consumo di cibi crudi quando viene loro diagnosticata l'artrite reumatoide, la fibromialgia, una cardiopatia, il diabete di tipo 2 o certi tipi di tumore. Tali condizioni inducono ad allontanarsi dalla dieta standard occidentale, la cui caratteristica è di privilegiare la carne, i latticini, le uova e cibi cotti contenenti carboidrati raffinati e grassi. Oltre ai danni causati dai grassi saturi e dal colesterolo, le diete incentrate sui prodotti di origine animale e sui cereali possono provocare una moderata acidosi metabolica, uno stato leggermente acido che appesantisce l'organismo (*vedi* il capitolo 9). Frutta e verdura crude, con gli antiossidanti e le sostanze fitochimiche che forniscono, possono ridurre il nostro rischio di determinate malattie o rallentarne la progressione (per dettagli specifici *vedi* il capitolo 3). Inoltre, una dieta che sia comunque a basso contenuto calorico aiuta a rallentare il processo di invecchiamento!
- 3. Dimagrimento e mantenimento del peso.** Le patatine, le ciambelle, i dolci, le torte, i panini e i frullati non sono certo da inserire nella categoria dei cibi crudi. Di fatto, quasi tutti i cibi responsabili dell'attuale epidemia di obesità vengono automaticamente eliminati dalla dieta crudista. Un regime vegan crudista ben progettato può essere inteso come un regime dimagrante definitivo. La maggior parte degli alimenti vegetali crudi ha un basso contenuto calorico e un elevato contenuto di fibre, il che li rende una scelta perfetta per coloro che vogliono perdere pochi o molti chili. Una capatina in un ristorante vegan crudista potrà confermare subito che chi sceglie questo regime tende a essere snello (per saperne di più su questo aspetto, si legga anche *La rivoluzione crudista. Tornare in forma senza rinunciare al gusto*, Il Punto d'Incontro, 2014).

Ragioni ambientali

Tempo fa l'impatto positivo sull'ambiente era visto come un sovrappiù anziché come fattore motivazionale primario per seguire una dieta vegan crudista, men-

tre invece oggi le ragioni ambientali stanno diventando centrali. *Livestock's Long Shadow* (“L'ombra lunga del bestiame”), rapporto dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), scatenò un terremoto nel mondo, dato che dichiarava: «Gli allevamenti di bestiame sono responsabili del 18% delle emissioni di gas serra, una quota maggiore di quella dei trasporti». ² Il nostro contributo individuale ai gas serra viene ridotto in modo significativo quando traiamo le nostre proteine dai vegetali anziché dalle fonti animali. ³ Il danno, poi, non si limita ai gas serra. Stando sempre al rapporto della FAO, «il settore dell'allevamento animale è assai probabile che abbia un ruolo chiave nella riduzione della biodiversità, poiché è il motore che più preme sulla deforestazione, oltre che uno dei settori maggiormente responsabili del degrado dei suoli, dell'inquinamento, del cambiamento climatico, dell'eccessivo sfruttamento della fauna ittica, del deposito di sedimenti sulle aree costiere e dell'intensificarsi dell'invasione delle specie aliene».

Gli impatti ambientali dei regimi alimentari vegetariani e non vegetariani sono stati oggetto di confronto in varie parti del mondo riguardo al loro utilizzo delle risorse naturali e dei fertilizzanti. Uno studio californiano ha concluso che una dieta non vegetariana richiede circa tre volte più acqua, due volte e mezzo più energia e tredici volte più fertilizzanti rispetto a una vegetariana. I ricercatori hanno concluso: «Da un punto di vista ambientale, ciò che una persona sceglie di mangiare fa la differenza». ⁴

Anche cuocere e trattare gli alimenti rappresenta un grande dispendio di risorse ambientali. Vengono utilizzate enormi quantità di risorse naturali per produrre l'energia impiegata dalle industrie che ci forniscono tali prodotti e che confezionano gli alimenti lavorati. Gli alimenti crudi richiedono un confezionamento minimo e nessuna cottura. Rispetto alla quantità di rifiuti prodotti con una dieta standard a base di cibi cotti e confezionati, il rifiuto prodotto da un'alimentazione vegan crudista è una piccola frazione, e la maggior parte di essa può andare direttamente nella compostiera!

Gran parte di chi segue una dieta a base di cibi crudi sceglie l'agricoltura biologica e quindi “vota” con i propri acquisti alimentari contro l'uso di pesticidi, erbicidi e fertilizzanti chimici, che altrimenti si riverserebbero nell'ambiente.

Ragioni filosofiche ed etiche

Certe persone sono attratte dalla dieta vegan crudista perché si concilia con i loro principi filosofici ed etici più profondi. Riconoscono le pessime condizioni degli animali negli allevamenti intensivi e non sono disposte a finanziare questo tipo di allevamento acquistandone i prodotti. Rifiutano di sostenere le multinazionali alimentari, i cui budget miliardari vengono costruiti su cibi raffinati, privati di nutrienti. Queste persone vogliono invece contribuire a un'agricoltura biologica e sostenibile e alla diffusione

dei cibi vegetali. Una scelta di questo tipo può rafforzare la nostra connessione con il mondo naturale e risvegliare il legame spirituale con tutti gli esseri viventi.

In cosa consiste una dieta vegan crudista?

Una dieta crudista (chiamata anche *raw food diet*) è un modo di mangiare che consiste soprattutto in alimenti non cotti e non provenienti da lavorazioni industriali. Alcuni fautori di questo regime alimentare sostengono che, per poter definire “crudista” un modo di nutrirsi, occorre che almeno il 75% (in peso) di ciò che si consuma consista in cibi crudi. Ma non c'è consenso unanime su questo punto, e le definizioni fornite dai guru del *raw food* differiscono a seconda della loro personale concezione di dieta ideale. In genere, i cibi vengono definiti crudi se non vengono esposti a temperature oltre i 48 °C; alcuni guru del crudismo suggeriscono però temperature ancora più basse. Il cibo surgelato è considerato accettabile. Benché le diete crudiste siano solitamente vegan, ne esistono anche di vegetariane (che includono derivati crudi del latte e/o uova crude) e di onnivore (che comprendono pesce, carne, uova e/o latticini crudi), e non sono casi rari. Dati gli obiettivi di questo libro, noi utilizzeremo il termine “dieta crudista” riferendoci a un'alimentazione strettamente vegana.

Coloro che fanno questa scelta vengono spesso definiti crudisti o seguaci del cibo crudo o *raw food*. Nel mondo anglosassone vengono chiamati anche “entusiasti” e/o “difensori del cibo crudo”; tuttavia tali espressioni possono anche riferirsi a chi sta intraprendendo il processo di cambiamento o a chi è molto interessato a questo regime alimentare.

Gli alimenti più comunemente privilegiati dai crudisti vegan sono la frutta e la verdura fresche e biologiche, la frutta a guscio, i semi, i germogli (di semi vari, legumi, cereali) e le alghe marine. Alcuni introducono anche cibi essiccati, quali cracker, cereali, pane crudo di germogli e dessert. A volte gli alimenti sono marinati o scaldati nell'essiccatore per ricreare consistenze o sapori che ricordino i cibi cotti. La preparazione delle pietanze può essere semplice o più complessa, da gourmet.

Tra i gruppi che più stanno crescendo numericamente ci sono quelli che scelgono un regime prevalentemente crudista, cioè mangiano *raw food* fino al 50-74% del peso complessivo dei cibi consumati. Queste persone sono convinte dell'importanza, per una salute ottimale, dell'aumento del consumo di frutta e verdura crude. Alcuni aspirano a diventare completamente crudisti, altri scelgono invece di mantenere un regime prevalentemente crudista ma che includa anche una modesta quantità di alimenti cotti. Se preferite non affrontare il grande salto, per giungere a una dieta cruda al 75% o più, potete comunque usufruire dei benefici del *raw food* sostituendo i cibi industriali, i derivati animali e alcuni alimenti cotti con quelli vegetali, crudi e biologici.

Ci sono numerose varianti nei regimi crudisti: alcuni prevedono restrizioni o regole che vanno oltre i parametri menzionati sopra. Tra i tipi più restrittivi oggi più conosciuti ci sono la dieta fruttariana, quella dei cibi vivi e quella dell'igiene naturale.

Dieta fruttariana e a elevato contenuto di frutta. Si definisce fruttariana una dieta che prevede frutta per almeno il 75% o più del peso complessivo del cibo consumato. I regimi a elevato contenuto di frutta sono meno restrittivi e ne prevedono un consumo tra il 50 e il 74%. Entrambi gli approcci comprendono frutti non zuccherini che normalmente vengono considerati verdure, come l'avocado, il cetriolo, le olive, i peperoni, la zucca e i pomodori. Diversi fruttariani includono anche frutta a guscio e semi. Il resto dell'alimentazione consiste in cibi crudi che possono essere raccolti senza uccidere la pianta, quindi vegetali colti con cura come il cocco, oppure, come spiegato sopra, frutta a guscio e semi. Alcuni ritengono che sia meglio mangiare solo un tipo di frutto per volta (si chiama monodieta) e aspettare almeno quarantacinque minuti prima di mangiarne uno di tipo diverso. Sono da preferire i vegetali cresciuti naturalmente o coltivati in modo biologico. C'è chi sceglie questa alimentazione per ragioni spirituali o etiche, perché non vuole porre termine alla vita delle piante dalle quali trae il cibo.

Le diete fruttariane o ad alto contenuto di frutta (tra cui sono comprese grandi quantità di vegetali, semi e frutta a guscio) possono coprire i fabbisogni nutrizionali se includono anche fonti sicure di vitamina B₁₂ e vitamina D, e se sono ben pianificate (vedi i menù 3 e 4 del capitolo 12).

Diete a base di cibi vivi. Le definizioni “dieta vegan crudista” e “dieta a base di cibi vivi” sono a volta utilizzate in modo intercambiabile, benché ci sia una sottile distinzione. Malgrado né i cibi vivi né quelli crudi vengano sottoposti a cottura e contengano enzimi, questi ultimi sono maggiormente presenti nei cibi vivi. Ciò accade perché i regimi a base di cibi vivi puntano molto sull'ammollo e la germogliazione, e questo fa aumentare l'attività degli enzimi, che nei cibi crudi sono generalmente inattivi. Essi servono per mobilitare le riserve di carboidrati, grassi e proteine. La frutta a guscio e i semi non sottoposti a calore sono alimenti crudi, mentre quando li si ammolta o li si fa germogliare divengono vivi.

Una dieta a base di cibi vivi è basata su vegetali appena raccolti, germogli di ogni tipo, frutta e verdura fresche, frutta a guscio e semi ammorlati, verdure lattefermentate, frutta secca fermentata e formaggi di semi, alimenti fermentati contenenti *acidophilus* e altri probiotici (batteri amici) e alcune alghe marine. È suggerito il consumo di succo di erba di grano, bevande e zuppe vegetali, e sono utilizzati in abbondanza germogli quali quelli di girasole e di piselli. Occasionalmente si mangiano anche cibi disidratati a basse temperature. Gli alimenti eccitanti e salati sono limitati. In una dieta a base di cibi vivi sono inclusi alcuni cibi quali il miso o il tamari non pastorizzato, che non sono crudi ma comunque sono vivi perché contengono batteri benefici.

Le diete dell'igiene naturale. Igiene naturale è un insieme di principi formulati per aiutare le persone a raggiungere e mantenere una salute ottimale puntando su aria pulita, acqua pura, una moderata esposizione al sole, esercizio fisico regolare, un adeguato riposo, digiuno quando necessario e un regime alimentare che si rifà a ciò di cui gli antichi popoli primitivi si nutrivano. Di tutti questi fattori, l'alimentazione è considerato il più importante. L'International Natural Hygiene Society (INHS) non è propensa ad avallare un unico regime alimentare come ottimale; promuove invece una certa varietà di diete, tutte coerenti con ciò che i popoli plausibilmente mangiavano nell'antichità. Sono quindi comprese la paleodieta a basso contenuto di carboidrati, la dieta istintiva onnivora (in cui si mangia seguendo il proprio istinto), la dieta latte-ovo-vegetariana e la dieta modificata di Herbert Shelton (un regime per lo più vegano descritto nel dettaglio a p. 19). Tutte queste diete hanno una predominanza di cibi crudi; la maggior parte utilizza le regole sulla combinazione degli alimenti (vedi a p. 293) e tutte includono la componente del digiuno. L'INHS non raccomanda la dieta vegana o quella fruttariana perché «troppi igienisti, e non solo, sono morti o hanno riportati gravi danni seguendo questi regimi per lungo tempo». Molti seguaci dell'igiene naturale seguono gli insegnamenti di Weston A. Price, ma coloro che hanno una visione più vegana dell'igienismo seguono invece le raccomandazioni di Shelton, anche se lui era latte-ovo-vegetariano. La mancanza di conoscenze scientifiche su nutrienti come ad esempio la vitamina B₁₂ potrebbe spiegare i fallimenti iniziali delle diete igieniste vegane. Potrebbe anche aiutarci a comprendere la ragione per cui gli stessi ideatori non le seguissero rigidamente.

Chi sostiene l'igiene naturale vegana basa la propria dieta su frutta fresca, verdure, frutta a guscio e semi, tutti biologici, che vengono consumati al loro stato naturale, cioè crudi. I cibi sono in genere consumati nella loro forma più semplice, con pochissime preparazioni, sempre che ci siano, e solo nelle combinazioni permesse. Sono compresi in abbondanza vegetali a foglia verde scuro, viene scoraggiato il consumo di grassi (oli) raffinati e si mangiano con parsimonia cibi ricchi di lipidi come avocado, frutta a guscio e semi. Molti igienisti naturali eliminano gli alimenti fermentati, i germogli e i cibi stimolanti (come peperoncino, aglio e cipolla), i condimenti (inclusi erbe aromatiche dal gusto intenso, sale e spezie), alghe marine, superfood vegetali come alghe verdi-azzurre, spirulina ed erba di grano, oltre a integratori nutrizionali.

I cibi cotti sono dannosi?

Una convinzione comune tra chi sceglie la dieta crudista è che i cibi cotti siano morti. Si sente dire che la cottura distrugge i nutrienti e rende gli alimenti fondamentalmente tossici. Sulla base di questa logica, si pensa che più cibo crudo è pre-

sente nella dieta meglio è, con addirittura l'obiettivo di arrivare al 100%. Secondo noi la scienza non supporta una simile asserzione. È senz'altro possibile soddisfare i fabbisogni nutrizionali con una dieta crudista al 100% e con una integrazione di vitamina B₁₂, ma tale scelta non dovrebbe essere considerata la migliore per tutti. Per alcuni individui il fatto di includere nella dieta una percentuale di cibi cotti (per esempio dal 5 al 50% del peso degli alimenti consumati) può avere dei vantaggi:

- alcuni metodi di cottura sono sicuri e fanno addirittura bene in termini di riduzione degli antinutrienti e di aumento della biodisponibilità dei nutrienti. Ciò vale soprattutto per i legumi, che rappresentano un'ottima fonte di proteine, ferro e zinco.
- Anche se questo libro è pensato per gli adulti, in alcuni momenti del ciclo vitale (per esempio durante l'infanzia) l'inclusione di alcuni cibi cotti nutrienti e ricchi di calorie può portare molti benefici. Ciò può valere anche per gli adulti con bisogni calorici particolari o quando è necessario seguire una dieta ricca di proteine e a basso o moderato tenore di grassi.
- Durante i freddi mesi invernali i cibi cotti, come zuppe o stufati, possono recare conforto e scaldare il corpo.
- Il fatto di essere rigidi nell'eliminazione dei cibi cotti può portare all'isolamento sociale.
- Nel nostro sforzo di sensibilizzare le persone verso un modo di mangiare più compassionevole, il fatto di aggiungere i cibi cotti alla lista delle cose da evitare può scoraggiare la scelta nel suo complesso. Se si permette una varietà maggiore di alimenti nella dieta vegana, la transizione diviene molto più sostenibile.

Sebbene molti di noi siano consapevoli dell'utilità di un maggior consumo di cibi crudi, non è ancora chiara quale sia la percentuale ottimale, e possono esserci fattori rilevanti che vanno al di là della salute personale. Ci sono persone che stanno bene con un 100% di cibi crudi, ma ce ne sono anche altre che stanno meglio se consumano qualche alimento cotto. Le stesse prescrizioni dietetiche non vanno bene per tutti; è importante che seguiate un regime alimentare formulato per soddisfare i vostri specifici bisogni.

La via verso il crudismo

Questo libro rappresenta una guida affidabile e ben documentata per coloro che si stanno convertendo alla dieta crudista vegana (cioè contenente il 75-100% di cibo crudo) o alla dieta ad alto contenuto di cibi crudi (contenente il 50-

74% di alimenti crudi), e per coloro che vogliono aumentare il loro consumo di cibi crudi. La nostra idea è che questo libro conquisterà l'attenzione di chi vuole aumentare la qualità di ciò che mangia per migliorare la propria salute, ma non daremo suggerimenti medici. Come nei nostri libri precedenti (tradotti in italiano *Diventare vegani* e *La rivoluzione crudista*; in inglese *The New Becoming Vegetarian*), confidiamo nel fatto che i professionisti della salute – dietisti, medici, naturopati, infermieri ecc. – utilizzeranno questo volume come una guida di stampo scientifico all'alimentazione crudista per fornire informazioni ai loro clienti e pazienti. A tal fine, tutto ciò che abbiamo riportato è documentato da riferimenti bibliografici. Siamo liete di poter mettere questo libro a disposizione della comunità crudista, tra le sue guide, che ispirano altri a mangiare più sano. Potete usare questo volume in totale fiducia, siatene certi: fornisce risposte scientificamente fondate alle complesse domande che riguardano le diete vegan crudiste, propone solide linee guida nutrizionali fondate sulle ricerche più attuali, vi mostra come formulare una dieta crudista (o prevalentemente tale) che soddisfi le quantità raccomandate di nutrienti e includa ricette semplici, deliziose e altamente nutritive.

Il nostro obiettivo nello scrivere *Mangio crudo e vivo meglio* è quello di affiancarvi nell'individuazione di una dieta vegana crudista, totale o parziale, che sia non solo nutrizionalmente sicura e adeguata, ma addirittura ottimale. Auspichiamo che questo libro possa fornirvi le informazioni che cercate per seguire un regime alimentare che vi nutra nel corpo e nell'anima. Potete procedere con fiducia e determinazione nel vostro viaggio verso un mondo più buono, più gentile e più sano.