



Vi ricordate Kris & Kris, le due veejay di Mtv, oggi voci di 105 con la trasmissione *Kris&Love*?

La donna in questa foto è **Kris Grove**, 40 anni, ed è stata crudista integerrima per un mese. Oggi lo è al 30%.

meno male, oggi **S**ciucino io

Ovvero, mangio crudo. Per motivi salutistici ed etici, e per ritrovare un punto di contatto con la terra. Purché senza estremismi e sempre con piacere. Perché il raw food non è una dieta, ma un atto d'amore.

È una delle ultime tendenze dalle star salutiste Natalie Portman, Uma Thurman e Demi Moore: il raw food propone di mangiare **verdura, frutta, semi e germogli, tagliati, marinati, centrifugati, disidratati, essiccati... ma mai cotti**. «Oltre i 40 gradi si perdono gli enzimi e le vitamine contenute negli alimenti», spiega Lucia Giovannini, life coach e autrice con il medico Giuseppe Cocca del libro *Il crudo è servito* (Edizioni My Life, €16,50).

✓ **SCEGLI LA TUA PERCENTUALE.** Se stai immaginando menu a base di lattuga e carote scondite, tranquillizzati. **C'è la versione raw di pane, pizza, bu-**

dini... E alcune ricette di "sciucina" sono semplici e veloci. «Mangiare crudo ci aiuta a riconnetterci con la madre terra e i suoi ritmi. Non è un regime alimentare assolutista: anche un giorno a settimana fa la differenza», propone l'autrice. «24 ore di cibo crudo ogni 7 giorni mi danno una sensazione di benessere», conferma Tea

Pecunia (che vedrete girando pagina), iniziata a questa scelta dal cognato, che ha perso 25 chili. «Il resto della settimana rinuncio alla carne ma non al gusto: mio marito è un mago ai fornelli».

✓ **A TEMPO DETERMINATO**
Altre persone adottano questo regime a tempo determinato per di-



Biscotti, dolcetti e cioccolatini... preparati senza l'uso del fuoco.



Maria Silva, 28 anni, è natural bodybuilder e crudista all'80%.

“Non serve la carne per farsi i muscoli: da quando mangio crudo sono un'atleta più forte.”

sintossicarsi. È il caso per esempio di Kris Grove, crudista per un mese con l'assistenza di un terapeuta olistico. «Il processo detox mi ha fatto risentire vecchi dolori, fratture emotive che avevo dimenticato. Ma qualcosa di misterioso mi ha convinta a non mollare». Ed è il caso di Francesca Ligabue, **crudista per 10 giorni con la complicità di un'amica "scuoca", che l'ha aiutata così a smaltire «la chimica e il gonfiore accumulati con una chemioterapia».**

✓ **E PER CHI AMA LE SFIDE**

A sorpresa, **il verbo crudista si diffonde anche tra gli sportivi.** Maria Silva, infermiera e bodybuilder, da un anno è raw eater all'80% e sostiene che il suo corpo – a parità di allenamento – regge carichi di lavoro più intensi. E non tornerebbe indietro. Anche perché questa scelta non influisce sulla sua vita sociale. «La sera mangio anche cereali cotti, sushi vegetariano, frequento i ristoranti etnici e non mi nego la pizza».

✓ **MA C'È CHI DICE NÌ**

«**La cottura ha una ragione d'essere: serve a eliminare virus e batteri**», ricorda Giorgio Calabrese, docente di Nutrizione. «E poi troppi ortaggi crudi rilasciano fibre che rendono meno disponibili i minerali, e sono controindicate per chi soffre di colite». Insomma ricordiamoci di mettere in tavola il buonsenso.



Tea Pecunia, 41 anni, è pescatariana (non mangia carne, ma il pesce sì) e crudista un giorno su sette.

“Nutrirmi solo di frutta e verdura un giorno su sette mi trasmette equilibrio, appagamento e vigore.”



How to do

«Se vuoi provare il crudismo, inizia a stendere la cronistoria della tua alimentazione. Quanti pasti fai al giorno? Che cosa mangi? E negli spuntini? Calcola in modo empirico le percentuali di crudo e incrementale gradualmente», suggerisce Lucia Giovannini.

Quali sono gli errori più comuni?

«Nutrirsi di sole insalate o esagerare con la frutta. Che andrebbe mangiata da sola, se no fermenta nell'intestino».

Due ricette veloci e buone...

«Zuppa di carote con avocado, cipolla e peperoncino: passi al mixer ed è pronta. E poi un dolce al cioccolato che si fa frullando una tazza di cacao, una di olio di cocco e del miele. Aggiungi una spolverata di nocciole e mettilo in freezer un paio d'ore. Una delizia».

Che cosa guardare su Internet?

«Il sito www.crudoeservito.it, con tante ricette gustose».