



The hassle-free way to buy domains and hosting online



[SUBSCRIU-T'HI](#) [ACCEDEIX](#)

ESTILS I GENT



El plaer cru



NATÀLIA COSTA Barcelona
30/03/2016 00:00

Alguna cosa està canviant perquè, com a societat, haguem superat la por i l'angúnia del menjar cru. No es tracta de crudiveganisme, sinó de la moda de menjar carns i peixos completament crus o cuits amb succhs naturals, com el que donen els cítrics, sempre sense l'ús del foc.

L'Ara.cat utilitza "cookies" per millorar l'experiència de navegació. Si segueixes navegant entendrem que ho acceptes. [Més Informació](#)

D'acord



En gran part, aquesta nova tendència instal·lada a les nostres cartes s'explica per la presència consolidada de restaurants japonesos i d'altres cultures, com la peruana. A Barcelona, un dels paradisos del menjar cru és l'Espai Kru -"un cant al producte", tal com ells el defineixen-, que posa en relleu la cuina amb absència total de foc. Però si casos tan extrems com aquest encara no són comuns, sí que ho són coccions naturals que silenciosament van agafant les regnes de la cuina.

Les coccions s'estilen ara a base d'amaniments cítrics (llima, taronja i *yuzu*) o amb ingredients que aporten un toc picant i subtil (gingebre, wasabi i *ají*), afegits aromàtics (coriandre, fulla de siisho) i altres ingredients que també couen, com ara la soja, el sake, vinagres diversos i mostasses, i envinagrats i fumats. "Són tècniques que aporten aromes i sabors que fan més agradable els aliments crus sense que se'n perdi l'essència fonamental", diu el xef Pablo Felgueroso, del restaurant La Paisana, de Casa Gràcia. "A la gent li agrada provar i descobrir nous sabors, no només per les noves tendències culinàries sinó també perquè forma part de la tradició d'aquest país, en què disposem de molt bon producte i bons professionals que el saben tractar", afegeix. Segons explica, el maridatge amb aquest tipus d'aliments passa pel cava, ja que el carbònic proporciona sensació de frescor en boca i prepara el comensal per a una nova cullerada, però "un vi blanc amb una acidesa equilibrada també pot fer un bon maridatge".

"És recent l'auge dels restaurants que serveixen menjar cru", explica Rodrigo Hurtado, el xef del Carpe Diem Gastro, del CDLC, que apunta que la gastronomia del país ha crescut i els bons restaurants han començat a no tractar tant el producte: "Ara hi ha molt bona cuina d'autor que respecta molt el producte". Assegura que els clients solen arribar molt predisposats a aquest tipus de menjar. El seu suggeriment per a una correcta degustació és acompanyar el peix cru amb vi negre jove i fresc, mentre que la carn crua l'aconsella prendre amb vi negre reserva amb tocs de fusta. A diferència d'Hurtado, al restaurant Toto, on serveixen carpaccios i tàrtars de vedella i llobarro, i *cebiches* de corbina i calamar, la propietària, Ronit Stern, recomana acompanyar la ingesta de crus amb un bon vi blanc, cava o champagne. Assegura que els joves solen ser els més llançats i que en tot cas es tracta d'un fenomen "d'aquests últims anys". El xef Billy

Baroja, del Nuba, recorda que abans de servir productes crus que pugui portar *Anisakis* els congelen a -18°C , mentre que la resta, a la cuina, tenen una preparació molt lleugera a base d'amaniments, marinats i contrastos. "El fenomen cru comença a convèncer la gent un cop superen la por de menjar alguna cosa no cuinada. A partir d'aquest moment o t'apassiona o ho descartes, però avui la balança s'ha decantat molt de la banda dels que els agrada, i això ha fet que aquests últims cinc anys l'oferta de crus hagi crescut molt, cosa que ha propiciat que hi hagi cada cop més *raw bars*", conclou.

Consum moderat

Els nutricionistes ho tenen clar. Per a Carmen Ferrer, professora del grau de nutrició humana i dietètica de la facultat de ciències de la salut Blanquerna, de la Universitat Ramon Llull, si bé la fruita i la verdura és bo consumir-les crues per l'aportació vitamínica que proporcionen, en el cas de la carn i el peix crus és millor fer-ho "ocasionalment", a causa de la càrrega microbiana que contenen i que la cocció aconsegueix reduir fins a nivells segurs.

"Tots els aliments contenen bacteris, alguns dels quals són patògens i perjudicials per a la salut, i n'hi ha que desapareixen amb els tractaments tèrmics", explica. Per exemple, la llet acabada d'extraure està prohibida per llei per les malalties que transmet. Ferrer avisa, a més a més, que la refrigeració i la congelació, tot i l'estesa creença popular, no destrueix els microorganismes sinó que només n'impedeix el creixement, "per això és tan important mantenir els aliments a la nevera i no descongelar-los a temperatura ambient", recomanació en la qual també insisteix Guillermo Mena, dietista i nutricionista de la facultat de medicina i ciències de la salut de la Universitat Rovira i Virgili (URV).

Ell assenyala també que és saludable, i recomanable, menjar verdures, hortalisses i fruites crues, ja que fer-ho contribueix a millorar les digestions i evita molèsties intestinals, però afegeix: "Sóc un gran amant del menjar cru en plats com per exemple el carpaccio, el tàrtar de salmó amb alvocat o de be ben especiat, el sushi, el sashimi, els nigiris... El consum de productes crus no ha d'estar prohibit".

Mena aposta per descartar únicament els aliments dels quals no s'assegurin unes correctes mesures higièniques i d'eliminació de

bacteris i paràsits. Precisament, avisa que la guia del ministeri de Sanitat recomana consumir només carn cuinada a un mínim de 66°C, o bé congelada a -20°C durant un mínim de 24 hores. Les embarassades han de tenir un especial mirament en aquest tema, ja que “de forma general el consum d'aliments crus durant l'embaràs suposa un risc d'infecció més gran per bacteris o paràsits oportunistes que poden passar al fetus a través de la placenta”. Aquests microorganismes poden venir tant de la fruita i la verdura crues com de la carn i el peix crus, i dels embotits i els formatges frescos i sense pasteuritzar. Al final, la qüestió és menjar aliments crus on sapiguem que compleixen tots els requisits higiènics. Estem avisats.

'Raw food'

Sense carn ni peix: a Catalunya ha arribat la tendència de consumir *raw food*, un corrent eminentment crudivegà. Els seus partidaris promouen el consum d'aliments en el seu estat natural, amb un repertori que inclou fruites, verdures, algues, fruits secs, llavors, brots i germinats. De fet, la germinació de grans i llavors, la fermentació i la deshidratació són les tècniques més sofisticades que aquesta forma de vida planteja. La filosofia crudivegana va més enllà de l'alimentació i pretén promoure l'equilibri de la persona amb la natura, de la natura amb ella mateixa, i de la persona amb el seu propi cos. El xef Pablo Felgueroso assegura que aquesta tendència “fomenta el consum d'aliments crus per mantenir-ne la naturalesa dels components bioquímics”, i explica que és més aviat una forma de vida que busca estar en harmonia amb la naturalesa i eliminar el patiment dels animals.



Comentaris

4

Més continguts Estils i Gent

10 plans per al cap de setmana



“Els vins fets per dones són més elegants i menys rústics”



Veïnatge: l'estímul vital

