

ALIMENTAZIONE: LA SCELTA RADICALE DI SARA CARGNELLO

## \_\_Quella cucina senza cucina

\_\_Se la ricetta è nuda e cruda, non serve il fornello

di Elisa Bortolini

In un angolo il frigorifero, nell'altro il lavello. Un tavolo, un piano d'appoggio e un piano cottura. A ognuno la scelta di colori, materiali e dettagli, ma i sopraccitati rimangono i punti fermi per arredare una cucina. Non per tutti, però.

C'è chi fa scelte definite addirittura estreme, ma solo perché si discostano da quelle della stragrande maggioranza della gente. Come avere una cucina senza macchina del gas.

Senza i fornelli, insomma. E neppure il forno. Via tutto. Solo ripiani, per elettrodomestici di uso non comune.

Può capitare. Anzi, è capitato. A Mestre, in casa di Sara Cargnello. Trentasei anni, laureata in Scienze dell'alimentazione, il suo interesse per l'alimentazione naturale l'ha portata da poco a lavorare in un negozio di prodotti naturali. Ma soprattutto, da sei anni Sara segue una dieta crudista. Ovvero, in frigo e in dispensa ha solo verdure, frutta fresca e secca da gustare assolutamente crude. Non si pensi a una dieta dimagrante, o alla voglia di seguire una moda originale. Per Sara il crudismo è un vero e proprio stile di vita, cominciato, come lei stessa racconta, diventando prima vegetariana e vegana, per rispetto della vita di ogni animale, e sfociata nel crudismo quale dieta alimentare più corretta per l'animale uomo, la cui struttura



Sara durante un momento didattico dedicato ai bambini - foto Sara Cargnello - [www.crudismo.com](http://www.crudismo.com)

fisica (denti, unghie, intestino) è paragonabile a quella di animali fruttariani come i "cugini" gorilla.

Così i crudisti eleggono a loro prima fonte di nutrimento la frutta fresca, possibilmente di stagione, seguendo il ritmo della natura, insieme a insalate miste di verdura cruda. Anche in inverno: basta un po' di abitudine e, se proprio il freddo persiste, qualche spezia - dal peperoncino allo zenzero - riscalda lo stomaco. Frutta

secca ed essiccata insieme a semi (dalla zucca al girasole) completano una dispensa insolita. E che a molti apparirà alquanto vuota. Com'è possibile rinunciare a un piatto di spaghetti? Basta cambiare piano piano mentalità, spiega Sara sul suo blog e sul suo sito [www.crudismo.com](http://www.crudismo.com), l'indirizzo internet italiano più completo sullo stile di vita fruttariano. Un punto di riferimento per i crudisti del Belpaese. Dire quanti siano non è semplice, un dato ufficiale non sembra esserci. Qualcuno ha fatto una stima partendo dai vegetariani, che sono circa il 10% della popolazione, ovvero attorno a 6 milioni di persone; un 5% di loro, ovvero 3mila persone, potrebbero essere crudisti. Ma a guardarsi intorno, sembrerebbe una stima generosa.

La giovane veneta conosce decine di ricette, dall'antipasto al dolce, tutte realizzate senza accendere neppure la piastra elettrica. Quindi che cosa se ne faceva di un piano cottura? Niente, appunto. «Più che altro, occupava spazio – racconta Sara – tanto più che era già qualche anno che il forno non funzionava. I fornelli, invece, fungeva da ripiano, solo che era scomodo». Tanto valeva eliminarli e sostituirli.

Se sembra una scelta eccessiva, bisogna mettersi nei panni di Sara. Chi si terrebbe in casa un lavatoio in pietra di un metro di larghezza, quando ciò che gli serve è una lavatrice? O una fioriera in marmo se ha bisogno di una scarpiera? Questo è quello che ha pensato Sara, quando si è trovata a fare i conti con lo spazio che mancava e un ingombrante macchinario del tutto – dal suo punto di vista – inutile.

Tolta la macchina del gas, sono comparsi ripiani ampi e colorati che ospitano gli attrezzi veramente utili per una cucina crudista: germogliatore, essiccatore, pressaverdura e centrifuga, da non confondere con l'estrattore di succhi.

Insomma, in questa cucina non c'è ciò che c'è nelle altre, ma c'è tutto il resto. «È naturale che chi viene a trovarmi noti subito la particolarità della cucina. Ma è

### *Quella cucina senza cucina, di E. Bortolini*

anche vero che chi viene a casa mia già conosce il mio stile di vita, e nessuno ha mai cercato di farmi cambiare idea». Un po', si sono rassegnati. Perché certamente sono stati molti a stupirsi del contenuto del suo frigorifero e a chiederle più volte «ma che cosa mangi?». Per non parlare della difficoltà di un invito a cena. «All'inizio forse – spiega Sara – poi tutto diventa più semplice. Evito gli inviti che mi renderebbero le cose troppo difficili, mentre con gli amici veri non mi faccio problemi. Se si va in pizzeria, tutti sanno che per me basta un'insalata mista, e in fondo non è un'ordinazione così stravagante. Qualche volta ne ho anche approfittato, magari per evitare un appuntamento galante non troppo desiderato con la scusa che mangio in modo strano».



Se ci si impegna tanto in qualcosa, vorrà anche dire che se ne traggono buoni risultati. Dando uno sguardo ai blog americani, i fruttariani raccontano di aver acquistato forza e benessere, di dormire meglio e meno, di essere scattanti fin dal mattino. Non solo: mangiare crudo combatterebbe anche ansia e stress, aumentando il buon umore. Benefici che Sara conferma. «Altroché! soprattutto in termini di salute! A parte aver perso parecchi chili, ho guadagnato tantissimo in leggerezza ed energia. Mangiare crudo mi fa sentire bene come non mi era mai capitato prima: non tornerei mai indietro».

Insomma, ad ascoltarla, avere una cucina senza cucina è una cosa come un'altra. Anche se sembrerebbe un caso unico: Sara conosce quasi tutti i crudisti italiani, ma al momento nessuno che si sia fisicamente liberato del fuoco casalingo.

In questi anni, però, Sara si è permessa uno strappo alla regola: una piastra elettrica, magari per scaldare una tazza d'acqua per una tisana. «E per gli ospiti: almeno posso offrire loro una tazza di caffè».

Inutile negarlo. Appena si scopre che cosa sia il crudismo, la prima domanda che sorge spontanea è «E allora che cosa mangio?». La prospettiva di sfamarsi di banane e lattuga è deprimente.

Per questo motivo, Sara Cargnello, insieme al giornalista Stefano Momentè fondatore del movimento “Veganitalia”, ha scritto un libro intero di ricette realizzate solo con cibi crudi (*Solo crudo*, Macro Edizioni). Accanto a frullati, succhi, insalate e macedonie, si trovano pietanze più articolate, come lasagne, polpette, pane e perfino pizze e torte. Alcune di queste preparazioni richiedono l’uso di elettrodomestici che non tutti possiedono, come un essiccatore (che comunque si trova in commercio nei negozi di elettrodomestici). Ma chi è incuriosito può cimentarsi nella preparazione di un pasto crudista armato solo di coltello e frullatore.

Ecco qualche idea per un menù.

**Guacamole con crudité:** schiacciare la polpa di 2 avocado, aggiungere cipolla tritata, limone, aglio, sale e peperoncino; servire con verdure crude miste a listarelle.



foto Sara Cargnello – www.crudismo.com

**Formaggio di girasole:**

polverizzare 150 grammi di semi di girasole con un macinacaffè. Mettere la farina nel frullatore con il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di succo di agave, 1 cucchiaino di tamari, 4 cucchiaini di lievito a scaglie, un

*Quella cucina senza cucina, di E. Bortolini*

goccio d’acqua. Dare all’impasto la forma con un coppa pasta e cospargere di erbe aromatiche.

**Fettuccine delicate:**

con un pelapatate, tagliare 2 zucchine a strisce lunghe e sottili. A parte frullare due tazze di anacardi rinvenuti in acqua tiepida per 8 ore con 2 cucchiaini di olio di oliva e 3 spicchi di aglio. Condire le fettuccine con la salsa e lasciar riposare 1 ora prima di servire.



foto Sara Cargnello – www.crudismo.com

**Torta di mele:** frullare 1 tazza e mezza di semi di girasole con uvetta, cacao e stendere l’impasto (1 centimetro d’altezza) su un piatto da portata. Frullare 5 mele sbucciate senza torsolo con 1 tazza di datteri ammollati in acqua e un pizzico di cannella. Versare la crema sulla base, spruzzare con il succo di limone e cospargere con cocco grattugiato.

**Torta al cioccolato:** frullare 2 tazze di mandorle insieme a 1 tazza di datteri. Stendere l'impasto su un piatto da portata. Per la crema: frullare la polpa di 2 avocado insieme 2 tazze di datteri precedentemente ammollati in acqua e 3 cucchiaini di polvere di cacao (o carruba). Stendere la crema sopra la base e lasciar riposare in frigo per qualche ora.

foto Sara Cargnello - www.crudismo.com



*Quella cucina senza cucina, di E. Bortolini*



*Elisa Bortolini, giornalista pubblicista e narratrice, si occupa di attualità e cronaca in ambito locale dal 1999.*

## Crudo o cotto? Gran dilemma.

Perché il cibo crudo? Perché, spiegano medici e scienziati sicuri che il crudismo sia la strada più naturale per l'essere umano, l'uomo è biologicamente e fisiologicamente programmato per alimentarsi senza l'uso del fuoco, come tutti gli altri animali.

Nonostante l'abitudine di cuocere il cibo esista da migliaia di anni, l'uomo è sulla Terra da molto più tempo. Gli studi evidenziano che la cottura sia praticata dai tempi dell'uomo di Neandertal, circa 50mila anni fa; ma i nostri progenitori sono comparsi molto prima. E prima si cibavano di frutta, ortaggi e semi. Ancora oggi le popolazioni indigene consumano principalmente alimenti crudi e solo in minima parte cotti.

L'uso del fuoco ha permesso all'essere umano di utilizzare cibi altrimenti difficilmente digeribili, come i cereali o la stessa carne. Secondo alcuni studi, l'introduzione del cibo cotto è avvenuta per una scelta obbligata quando l'essere umano, nelle sue migrazioni, si è trovato costretto ad adattarsi ad ambienti che non offrivano frutta e ortaggi tutto l'anno.

Secondo i crudisti però, a esclusione di uno stato di necessità, il ritorno all'uso quasi esclusivo del cibo crudo è la strada migliore per una vita davvero sana.



Sara durante un corso di cucina crudista – foto Sara Cargnello – [www.crudismo.com](http://www.crudismo.com)