

Crònica

# Els súper aliments

MARIETA FIGUERAS BONACHI

Aquest Nadal va arribar a les meves mans l'últim llibre de Carla Zaplana. La Carla és una nutricionista, dietista i coach de salut que s'ha fet famosa per fomentar els sucus verds. El llibre es titula *Superfoods, receptes i aliments del futur per viure millor avui*. El destí m'havia dut la inspiració per incorporar a la meua dieta les receptes que proposava. Jo no sabia què eren els *superfoods*, però qualsevol cosa nova a la meua vida m'atrau i encara més, si són proposades per millorar la salut. Tal com diu la Carla en el seu llibre, quan et submergeixes en el món de l'alimentació conscient quedes captivat pel seu efecte de benestar i l'única cosa que pots fer és seguir buscant i interessar-te per allò que estàs experimentant.

Abans de començar a llegir, vaig fullejar les receptes que proposava. "Amanida masegada amb col kale, mango i llavors; sopa dolça; crema d'api i àloe –però l'àloe no és per les cremes corporals, vaig pensar–; sopa d'ortigues –i aquesta herba no és la que pica?–; burrito d'alga nori i polenta viva amb xiitakes". Les poques paraules que vaig entendre són les que em van fer replantejar si aquests productes es podien considerar aliments.

De seguida, me'n vaig anar al principi. Es veu que els *superfoods* són uns aliments rics en nutrients considerats especialment beneficiosos per a la salut i el benestar. Una definició tan atractiva que, a final del segle XX, aquest terme va ser utilitzat per tots els productes –portessin aquests beneficis o no-. Fins que la Unió Europea es va adonar del conflicte i va decidir prohibir l'ús d'aquesta paraula –*superfoods*– en productes que no mostressin clarament una evidència científica dels seus beneficis diferenciadors.

Qualsevol que hagués llegit aquesta introducció i que estigués mínimament interessat per mantenir el seu organisme en un estat saludable, hauria fet el mateix que jo: fer una llista dels productes que necessitava comprar per



Crackers, sopa d'ortigues, quinoa amb verdures i brownie. MARIETA FIGUERAS BONACHI/CARLA ZAPLANA

elaborar les receptes més atractives. Vaig deixar-me quinze euros per una bossa de lli, una altra de

**Són uns eliments rics en nutrients considerats especialment beneficiosos per a la salut i el benestar**

llavors de xia, una ceba i un carabassó frescos i una mica de sèsam.

Volia fer *crackers*, una espècie de galetes salades que serveixen per substituir el pa durant els àpats. Espera! Però és que el pa s'ha de substituir? Doncs segons la Carla Zaplana i tots els nutricionistes que defensen els *superfoods*, sí. De fet, la religió dels su-

*perfoods* justifica que per protegir la súper qualitat dels nutrients de cada producte, aquests han de ser orgànics i crus –i no poden ser processats, com el pa que mengem normalment-. L'objectiu dels productes ecològics és nodrir-nos d'aliments que no estiguin alterats amb productes que eviten les plegues i que interfereixen en els seus beneficis.

Fa cinc hores que la cuina fa una oloreta de ceba molt delicada. És tan fina que sembla que la veïna estigui fent el sofregit pels macarrons dels seus néts. Encara queden més de seixanta minuts per poder treure els *crackers* de xia i lli que s'estan deshidratant del forn. El rellotge m'indica que ja han passat les vuit hores necessàries, però la pasta encara és una mica tova. Pujo la temperatura de quaranta graus a seixanta perquè pugui apagar el forn d'una vega-

da. La cosa no va bé. No em puc passar tant de temps vigilant el forn, he de marxar perquè he quedat. Així que paro la màquina i deixo els crackers a dins.

De retorn a casa veig una botiga de menjar ecològic i penso en la segona recepta que em va agradar més del llibre: *brownie*. Passo a buscar nous i dàtils. També necessitaria comprar oli de coco, però és molt car i crec que no passarà res si el substitueixo per oli d'oliva (al Mediterrani sempre se n'ha menjat i també és molt bo, penso per auto convèncer-me). Mentre trec els pinyols dels dàtils i els barrejo amb les nous esmicolades, els *crackers* segueixen al forn. Afegeixo cacau en pols que ja tenia al rebost i poso la massa marró i amb textura de torró de Xixona a la nevera.

Per fi, puc tastar un *cracker*. No sé fins a quin punt m'han quedat

les llavors tan triturades com haurien de quedar, però està boníssim. Amb un sol *cracker* he quedat tipa. És molt dur de mastegar i empassar, però no embafa gens. Em moro de ganes per seguir provant més receptes del llibre, però pateixo per la meua cartera. Me la jugo i aposto per fer una sopa d'ortigues. És un dels plats que em té més intrigada. Segons les indicacions, les ortigues s'utilitzen per tractar l'artritis, l'anèmia, el reumatisme, la fatiga, la pèrdua de cabells, els desequilibris menstruals i les alteracions de la pell.

- Teniu ortigues? En necessito 500 grams per fer-ne una sopa.
- No en tinc, em sap greu. Com que ningú no en demana, no ens en porten a la botiga.
- Però van molt bé per la salut. Són un súper aliment amb molts beneficis.
- Sí, tens raó, però mentre no surti publicat als mitjans i la gent se n'assabenti, no en podrem oferir.

Si a una botiga de productes ecològics i de quilòmetre zero no tenen ortigues i hi ha gent que no s'atreveix a anar-les a buscar al camp, on es poden trobar? Per encàrrec i pagant 19 euros amb 23 cèntims el quilo. I per fer la sopa, no tan sols necessites gastar-te tots aquests diners, sinó que també has de comprar un carabassó –a gairebé quatre euros el quilo-, dues cebes –una mica més barates- i un all. Per entrar ben a fons en aquesta nova dieta i els seus productes, vaig decidir parlar amb

**Per protegir la súper qualitat dels nutrients de cada producte, aquests han de ser orgànics i crus**

l'autora de la meua guia. La Carla em va comentar que als Estats Units tots aquests productes, siguin exòtics o poc corrents a la nostra taula catalana, estan molt

# canvien la vida?



més a l'abast de tothom. Aquí, en canvi, els comerciants no poden dependre d'uns productes desconeguts. I per altra banda, acaben aprofitant-se econòmicament de tots aquells aliments que ens atrauen per la seva bona reputació mediàtica. Per bé o per mal, la meua voluntat de fer una sopa amb ortigues era forta i per això vaig haver d'atendre'm a les conseqüències -la gran despesa-. El resultat em va sorprendre gratament. Queda boníssima, ara bé, tots els efectes positius que repercuteixen en el teu organisme no saps si són psicològics per haver-te gastat tants diners, o si realment funciona tan bé aquesta herba natural que ens fa temor per la seva reacció cutània.

Precisament per aquesta informació popular sobre les ortigues, quan em vaig presentar a un dinar amb una colla d'amics amb la meua carmanyola de la sopa que havia preparat el dia abans, tothom es va espantar. Mentre ells menjaven pollastre a l'ast, jo els vaig convèncer per tal que tastessin el meu plat i la seva estranyesa es va convertir en entusiasme.

Quan els vaig explicar que els *superfoods* ens aporten una con-

## Els comerciants no poden dependre d'uns productes desconeguts

siderable concentració de micronutrients i altres elements, com ara vitamines, minerals, antioxidants, aminoàcids, àcids grassos essencials, enzims actius, fitonutrients i fibra, i que, a la vegada, són baixos en calories, es van quedar d'allò més intrigats. Només un d'ells coneixia totes aquestes paraules perquè era digestòleg. La resta van sentir termes que semblen molt bons per a la salut, però sense saber-ne el perquè.

Aquest és el problema que em va exposar l'Alex Vidal, dietista i nutricionista d'Alimenta't. Ell diu que la gent que sent parlar d'aquesta nova moda dels súper aliments vol convertir la seva di-

eta i incorporar-los tots de cop quan encara no han après a dur una dieta equilibrada. És a dir, volen multiplicar els beneficis dels aliments, sense saber què ens aporta realment cada un d'ells.

Tots els súper aliments que els dietistes naturistes, com el Raul Molina -que també és coach nutricional-, han defensat per la seva aportació de ferro, omega3, antiinflamatoris, antibiòtics naturals i altres beneficis, són una moda perillosa. Els comerços s'estan aprofitant la bona nova arran dels *superfoods* i venen les baies de goji -de Mongòlia-, el nono -del sud-est asiàtic-, el mangostà -d'Amèrica del sud- o el camu-camu -de l'Amazones- a un preu molt elevat. Fins i tot les nutricionistes d'un d'aquests comerços d'alimentació especialitzats -La Marieta, de Valls- saben que es tracta d'una moda passatgera.

Els defensors dels *superfoods* saben que només es pot gaudir d'ells si abans s'ha pres consciència de què estem ingerint realment en la nostra dieta. I no tan sols saber de què ens alimentem, sinó com ho assimilem. Giulia Enders, en el seu llibre *La digestió és la qüestió*, explica que la desconexió dels

nostres intestins ens poden dur a una dieta inadequada pel seu correcte manteniment. Així doncs, tant Carla Zaplana com la resta d'experts de la nutrició destaquen que per tal que la nostra alimentació sigui correcta, ha d'estar basada en una bona combinació d'hidrats, proteïnes i fruites i verdures. Així doncs, abans de passar a l'excel·lència tot fent una sopa de miso, xiitake i algues, val més que aprenguem a reconèixer els aliments de casa nostra. El famós

## Per tal que la nostra alimentació sigui correcta, ha d'estar basada en una bona combinació d'hidrats, proteïnes i fruites i verdures

quilòmetre zero tant defensat per tots els experts de l'alimentació que fomenta el consum dels productes de la nostra terra -és a dir, d'aquells aliments produïts sota

el mateix aire que respirem nosaltres i que asseguruen una maduració adequada-. La veritat és que si anem a les botigues d'alimentació ecològica, no ens costarà trobar vegetals de fulla verda, brots, germinats, acai, llavors de lli o gèlea reial, ja que aquests productes són autòctons.

La mateixa sorpresa agradable dels meus amics durant el dinar va sorgir entre les meves companyes de la universitat quan els vaig deixar tastar el *brownie* de dàtils i nous. Van demanar-me la recepta just després de dir que no més tenia greixos naturals i bons per al nostre cor. Ara bé, en totes les ocasions que he parlat dels *superfoods*, la gent s'ha quedat estupefacta. En la seva mirada he pogut llegir la seva reticència a seguir el que faig jo. Per la majoria, és més fàcil seguir fent els mateixos plats de tota la vida i aconseguint l'energia per sobreviure amb cafeïna o amb proteïna animal, que l'únic que fan és cansar-los més.

"Vaig veure reflectida en mi aquesta vitalitat i passió amb què David Wolfe difon els beneficis i les propietats medicinals dels aliments, però sobretot les ganes de

## recepta sopa d'ortigues



- ★ Renta les **ortigues** amb uns **guants** per evitar-ne els efectes urticants sobre la pell.
- ★ Talla la **ceba** a daus. Renta el **carabassó** i talla'l.
- ★ Seguidament, en una olla, ofega la **ceba** i l'**all** amb l'**oli**. Incorpora-li el **carabassó** i la meitat de les **ortigues** i cou-ho tot durant **5 minuts**.
- ★ Passat aquest temps, tapa-ho tot amb l'**aigua** i afegeix-li **sal** al gust i cou-ho durant **20 minuts**.
- ★ Després, afegeix-hi la resta d'**ortigues**, cou-ho **2 minuts** més i retira la sopa del foc. Finalment, tritura-la i serveix-la en bols.

#ORTIGUESCZ

motivar i d'apropar la gent a un estil de vida més saludable", comenta la Carla en el seu llibre que ha estat la meua guia en aquest inici de camí. L'alimentació que seguim determina la nostra qualitat de vida. La dieta que escollim fixa la nostra salut, la nostra energia i, fins i tot, el nostre benestar emocional.

Afegir súper aliments a la dieta no canvia radicalment la vida. El que sí que ho fa és prendre la decisió de nodrir-te equilibradament i conscientment. Si a una barreja de productes adequats per a la nostra salut hi afegim uns quants aliments que ens aporten més vitamines, beneficis i propietats profitoses per no caure en les malalties més corrents del nostre present, el nostre dia a dia reflectirà una millora.

Els *crackers* m'han ajudat a perdre la gana entre hores, el *brownie* m'ha fet eliminar els dolços amb greixos dolents, la sopa d'ortigues m'ha ajudat a disminuir impure-

## Si anem a les botigues d'alimentació ecològica, no ens costarà trobar súperfoods autòctons

ses facials, les baies de goji han fet millorar el gust de les meves amanides -tot i que encara no he notat els seus efectes estimulants en la producció de l'hormona del creixement humà-, la magrana m'ha donat energia des de bon matí i eliminar els productes processats m'ha ajudat a digerir millor tot el que menjo.

Aquest llibre i la iniciació en el consum dels súper aliments no m'ha canviat la vida. De fet, els *superfoods* no m'han fet ser més feliç del que era, almenys fins el dia d'avui i pel que he pogut comprovar. Només són un plus d'energia i una manera de millorar, encara més, la meua consciència sobretot el que menjo. I això em fa feliç de veritat. ●