

Info su succhi di frutta e verdura spremuti a bassa velocità e "Crudismo" di Norman Walker

Il "crudismo", teoria sostenuta da Norman Walker e oggi tornata molto in voga, è una sorta di esasperazione del principio secondo il quale i cibi debbano essere "manipolati" il meno possibile per mantenere intatte tutte le proprietà nutritive. Questo è vero solo in parte per gli ortaggi e assolutamente sbagliato per molti semi (cereali integrali, graminacee, semi oleosi, ecc.) che sono la base di una sana alimentazione. Non è possibile infatti mangiare cereali e graminacee, quali ad es. il riso integrale, crudi. La cottura è indispensabile per rendere assimilabili dal nostro organismo le proteine e gli altri nutrienti presenti in questi alimenti. Inoltre, anche nel caso di alcuni semi oleosi che potrebbero essere consumati crudi (girasole, sesamo, mandorle ecc), la tostatura è molto indicata perché li rende più digeribili e ne esalta il sapore. Per quanto riguarda gli ortaggi, questi vanno tagliati e cotti in modo adeguato. In alcuni casi possono essere mangiati crudi, ma in questo modo la quantità consumata risulta di solito scarsa e di conseguenza scarsa è la quantità di micronutrienti e fibre introdotti. A questo scopo e, a mio parere, anche per business, sono stati inventati gli estrattori a bassa velocità, elettrodomestici simili a centrifughe che servirebbero a estrarre e concentrare dagli ortaggi e dalla frutta i micronutrienti, senza alterarne le qualità nutritive. Non dimentichiamoci però che, utilizzando questo metodo, si perdono comunque i benefici derivanti dalla masticazione (parte fondamentale per una corretta digestione di alcuni alimenti) e dall'introduzione delle fibre (che vengono per la maggior parte trattenute dai filtri), le quali svolgono una funzione essenziale per il buon funzionamento del nostro intestino e quindi per l'assimilazione di quegli stessi micronutrienti così tanto ricercati. Bisogna inoltre fare attenzione a non usare la frutta in questi preparati, perché avremmo come risultato un prodotto ad altissimo tenore di zuccheri semplici (appunto, fruttosio) e pochissime fibre, assolutamente da evitare. Queste sono regole generali, ma non bisogna dimenticare che ciascuno di noi ha la sua biodiversità e che l'uomo non è essenzialmente erbivoro, bensì "granivoro".