

# Il crudismo, i buongustai dei sapori naturali: "È l'elisir di lunga vita"

*Itinerario tra locali e laboratori con scelta di pietanze preparate senza forni né fornelli. Da "Beehive" nel rione Monti a "Vitaminas 24 al Pigneto*

di LOREDANA TARTAGLIA  
23 marzo 2014



"Il crudismo è uno stile di vita, è una forma di salutismo e la longevità è la sua promessa". A parlare così è Matteo Morozzo Della Rocca chef crudista, ovvero fautore di un'alimentazione senza l'uso di cibi cotti. "La strada - aggiunge - è quella olistica e spirituale ed è notevole il senso di benessere fisico". Matteo fa corsi di cucina crudista in un piccolo albergo a pochi passi dalla stazione Termini, il Beehive, letteralmente "alveare", dove un martedì ogni quindici giorni si organizzano pure cene crudiste. Ma non è tutto. Lui organizza catering, cucina torte crude e le consegna a domicilio e fa cene in tutto il mondo con la sua organizzazione Raw in Rome. "Recentemente abbiamo attivato anche la consegna di lunch box crudisti, nonché vegetariani e vegani agli uffici romani della Fao". Per una pausa pranzo decisamente più salutare.

A conferma che crudo è meglio, a breve nella capitale arriva pure Grezzo, nel quartiere Monti, dove il consulente esclusivo e responsabile di tutta la produzione e formazione del laboratorio è Vito Cortese, famoso chef crudista, fondatore di "Nudocrudo". Nella bottega di Monti, inaugurazione prevista entro aprile, arriveranno cioccolata, dolci e gelati crudisti, ovvero "l'evoluzione sana del dolce" sottolinea Cortese, con ingredienti di origine vegetale e naturale: niente forni e fornelli, niente glutine, né lieviti, lattosio, zuccheri raffinati e né soia e si potranno acquistare pure uova di Pasqua di raw chocolate. C'è però chi obietta al tutto crudo. È il caso della dottoressa Sara Farnetti la nutrizionista romana del momento che dice "il cibo crudo è quello che meglio può fornire le sostanze perché non è manipolato e ciò è sinonimo di vitalità, di mantenimento delle vitamine termolabili, ma le

scelte univoche maltrattano l'organismo e per fare scelte salutari è meglio fare mix intelligenti".

In vista dell'estate ogni tanto si possono bere gli smoothies e le centrifughe salutari a base di verdure come quella con barbabietola, carota viola, mela verde, zenzero e wheatgrass ovvero l'erba di grano germogliato, preparate da Luca De Marco e Francesca Lombardi di Aromaticus, un piccolo spazio in via Urbana dedicato al green dove si possono mangiare anche insalate "crudiste" con misticanza, radicchi selvatici, raperonzoli, germogli, crescioni, fiori eduli, erbe aromatiche, nonché a breve creme ghiacciate di verdure rigorosamente non cotte, drenanti e depurative. Come le centrifughe di verdure o i frullati zero latte, effetto disintossicante, di Vitaminas 24 al Pigneto: barbabietole, carote, mele, zenzero, bieta, finocchi, lattuga provengono da un'azienda biologica dei Castelli Romani, mentre la frutta tropicale è in diretta dal Brasile tra açai, acerola, caja, graviola, cupuaçu. L'insalata con zenzero e fiori eduli da portare via e mangiare in ufficio al posto dell'untuosa pizzecca si compra da Spasso Food in via Appia, mentre da La Zazie dietro piazza Fiume si mangia sano con frutta e verdura anche centrifugata. Salute e forma fisica vanno a braccetto.