

“Encén tots els fogons durant dues hores i tindràs menjar per a tota la setmana”

ALMUDENA MONTAÑO INDIA

Arriba el bon temps i tots volem lluir un cos perfecte a la platja i a la piscina. Per saber per on hem de començar per aconseguir-ho entrevisto a l'Adriana Ortemberg (Argentina, 1963). Ella és naturòpata especialitzada en nutrició, imparteix tallers sobre alimentació saludable i cuina vegetariana, i escriu llibres i articles sobre aquesta temàtica. També assessora empreses i escoles amb els seus menús alimentaris i és estilista gastronòmica. Quan va acomplir els trenta anys, va deixar l'Argentina natal per passar un any sabàtic a Barcelona... i allà es va quedar fins que, poc després, es va traslladar a Palafròlles amb el seu home, que treballava de professor d'Educació Física en un institut de Blanes. “Estic molt bé a Palafròlles: és un poble encantador i molt tranquil”, assegura.

Què hem de fer per aconseguir un cos saludable?

La cura personal és tot un treball: no només és alimentació, també és exercici, dormir bé i hidratar-se. És difícil donar una fórmula perquè cada persona té necessitats diferents; a algunes els costarà més perquè porten una motxilla de mals hàbits. Es com un jardí: abans de plantar les flors maques, primer s'ha de netejar la malesa. No hi crec en les solucions molt ràpides per aprimar, el més important és escoltar el teu cos i veure quins errors comets o conèixer la causa que et fa inflar la panxa. A vegades pot ser una intolerància alimentària.

Quins aliments hem d'eliminar de la dieta?

Els aliments perjudicials per a gairebé tothom són els que tenen un excés de sucre, així com els productes industrialitzats, processats i ultracongelats amb molts additius. S'han de llegir les etiquetes i, quan no coneixes la majoria d'ingredients, és millor eliminar-los de la teva dieta.



Adriana Ortemberg, assessora sobre alimentació saludable. Foto: Almudena Montaña

Si no hi ha cap al·lèrgia o intolerància, és millor eliminar el gluten i la llet?

A mi m'ha anat bé deixar-los, però si algun dia prenc una mica de gluten no em passa res perquè no sóc celíaca. Si sospites que no t'escas bé, suspèn-lo dues setmanes i veuràs si et trobes millor. Sobretot no s'han de seguir dietes d'Internet escrites per persones sense formació.

Quins són els aliments indispensables al rebost?

Els pots de llegums ecològics cuinats, que permeten elaborar hummus, amanides, guisats. L'arròs integral, les verdures de temporada, la fruita fresca, els fermentats com el quèfir, iogurts vegetals o preferiblement d'animals petits com d'ovella o cabra, fruita seca i llavors, ous ecològics, peixos petits com els seitons, les sardines, els verats. Els que mengen carn, intenteu que sigui ecològica i que l'animal tingui una alimentació natural.

I si l'excusa és que “no tinc temps” per cuinar?

Va molt bé una planificació setmanal dels àpats, que servirà

també per fer la compra. Està molt de moda el *batch cooking*: encén tots els fogons i el forn durant dues hores i prepararàs àpats bàsics per a tota la setmana. Per exemple, cremes de verdures, arròs, llegums, mandonguilles, mini hamburgueses, verdura tallada i guardada en *tuppers* de vidre llesta per saltejar... Això ajuda moltíssim! Per esmorzar, hidrateu flocs de civada o llavors de xia amb llet vegetal durant tota la nit, i pel matí afegiu-li fruita o fruita seca.

Em recomana que em faci vegetariana o vegana?

És una qüestió molt personal, mai recomano res a ningú que ell mateix no hagi buscat. Per a mi el món vegetal ha sigut el meu camí, però cadascú ha de trobar el seu. Si es vol fer el canvi, és millor fer-ho poc a poc perquè la nostra flora necessita un temps d'adaptació a la nova alimentació.

Caldrà afegir aliments que tapin les mancances de l'eliminació de la carn?

Hi ha molt de mite en això. Hi ha molts nens que volen ser vegetarians perquè els fa pena menjar

animalets i els pares tenen por que amb una dieta vegetariana els falti nutrients. El que els falta són coneixements! Jo els recomano que facin cursos de cuina vegetariana perquè hi ha molts aliments que tenen les mateixes proteïnes, ferro i vitamines que la carn. Hi ha esportistes professionals que segueixen aquest tipus de dieta.

Com es va endinsar en el món de l'alimentació saludable?

Jo tenia 20 anys i molts problemes digestius, gasos, estrenyiment, canvis de pes... i vaig visitar dos germans metges naturalistes d'avançada edat que van aconseguir que m'enamores d'aquesta teràpia. A la sala d'espera em van seure en un sofà de massatge, després em van mirar l'iris de l'ull i em van donar una sèrie de consells molt naturals: ènemes de iogurt, saltar a corda per eliminar la cel·lulitis, tot sense medicaments. Més endavant vaig deixar la carn vermella, després el pollastre i, finalment, el peix. Però soc flexible amb els productes del mar i, de tant en tant, en menjo. Hi ha molta gent flexitariana, que segueix una dieta majoritàriament vegetariana,

però que a vegades incorpora altres productes a la dieta.

La moda per l'alimentació saludable porta les persones a una obsessió malaltissa respecte al menjar, l'anomenada ortorèxia. És fàcil creuar la frontera?

Qualsevol excés que no tingui una finalitat concreta no em sembla sa, i molt menys seguir-ho sense el consell d'un expert. S'han de fer les coses gaudint-les, tant el menjar com l'esport.

En quins projectes professionals està involucrada actualment?

Estem impulsant l'espai astronòmic de l'horta Plademunt de Palafròlles, on comptem amb una producció d'alimentació ecològica de verdures i fruites, i elaborem plats per degustar-los enmig de la natura: hamburgueses vegetarianes, sucs, batuts, postres. A l'estiu farem sopars amb reserva, sempre amb una carta que juga amb els productes de la temporada.

Quan publicarà el proper llibre?

A l'octubre sortirà el llibre *Nutribols* (Editorial Amat), amb receptes molt visuals per a tot l'any que segueixen el concepte de posar en un bol ingredients senzills, naturals, colorits, amb molts nutrients, que estan bons i entren pels ulls.

Quina és la seva filosofia de vida?

He incorporat a la meua vida la meditació, m'ajuda molt a equilibrar-me de les tensions, sentiments i obligacions de la vida. Al gener vaig fer Vipassana, un retir de 10 dies extremadament dur on no pots tenir contacte amb ningú. He après que tot és “impermanent”, tot sorgeix per desaparèixer, tant les coses bones com les dolentes, perquè ningú no s'enganxi a res per no patir, ni a sentiments tristos ni a sentiments alegres. També cal tenir una actitud positiva davant la vida i sentit de l'humor! ■



A l'espai gastronòmic de l'horta Plademunt. Foto: A. Montaña



Alguns dels seus llibres. Foto: A. Montaña



Ofereix tallers sobre sucs vegetals. Foto: A. Montaña