



Crudismo non facile con il freddo

Crudismo non facile con il freddo

Stavo pensando ai giorni caldi dell'estate appena trascorsa, e mi sono venuti in mente i piatti di verdure crude, le insalate e la frutta tipicamente estiva, e in qualche modo la percentuale di crudo era tutto sommato elevata.

Ora con il freddo ormai già diventato una costante giornaliera, resta difficile mangiare in prevalenza crudo, se non altro perché quando fa freddo e ritorni a casa non pensi a una bella insalata fresca o a una macedonia di frutta, ma la

mente immagina una bella zuppa calda, o un piatto di pasta ...

Non so, ma credo che il crudismo sia ben praticabile in zone equatoriali, con un clima diciamo intorno ai 25 gradi costanti, ma in paesi come l'Inghilterra e in generale in Europa credo sia difficile, non voglio dire impossibile, anche perché molti riescono a farlo anche con temperature polari, ma qualche difficoltà il freddo sicuramente la crea.

Comunque non dispero, so che la soluzione alimentare per una buona nutrizione è questa, quindi cerco di tenerlo a mente e praticare il crudismo quanto più possibile, anche se ogni tanto devo cedere ai sensi del palato dettati dal freddo ☐