

# M. Pilar Ibern "Gavina"

## Professora de cuina i assessora nutricional holística

L'amor per la cuina que li va encomanar la seva àvia, sumat a la seva recerca personal entorn a la cuina vegetariana terapèutica han fet que la gastronomia es converteixi en la seva professió. És xef a domicili, professora de cuina, assessora nutricional i també escriptora. Ja ha escrit set llibres –els tres últims, guardonats amb el premi Gourmand Cookbook. A més, col·labora habitualment amb els mitjans de comunicació, entre ells, a la primera rotativa ecològica del país. Creu en la gastronomia entesa com a art i el seu tret distintiu és la cuina emocional: el que sentim quan cuinem es transmet als aliments. La podeu conèixer més àmpliament a [www.lacuinadegavina.org](http://www.lacuinadegavina.org).

### Vostè es diu M. Pilar, però tothom la coneix com Gavina. D'on ve aquest sobrenom?

De la meua adolescència, que em va marcar molt el llibre *Joan Salvador Gavina*, i els amics em van començar a dir Gavina pel personatge que identifica aquest nom. De fet, ara, als 51 anys, he materialitzat realment l'objectiu de Joan Salvador Gavina, un personatge que anava contracorrent, que creia que la vida no era només menjar les restes i que s'han d'aprendre altres coses per un mateix.

### I la seva afició per la cuina, com va començar?

Doncs justament per la persona que em va regalar aquest llibre: la meua àvia. La seva actitud a la cuina és el que em va fascinar: la pau, la serenitat i l'amor que transmetia a la cuina.

### Creu en la capacitat medicinal dels aliments. De quina manera cal utilitzar-los per sentir-nos més bé?

Vaig tenir una infància i una adolescència bastant dura, era una noia anèmica i amb un sistema muscular molt dèbil (vaig passar cinc vegades per quiròfan per problemes d'ossos) i, als 19 anys, em van diagnosticar una malaltia prou difícil. Vaig conèixer un metge higienista, un naturòpata, i a partir d'aquí em vaig endinsar en l'alimentació vegetariana.

El fet de canviar l'alimentació em va fer descobrir que, en un any, el meu organisme va fer un canvi radical: vaig perdre pes d'una manera natural, vaig estimular el sistema immunològic i em va pujar el nivell de ferro a la meua sang. Per tant, vaig deixar d'estar anèmica, i també trista i deprimida per culpa del meu sistema nerviós, totalment mal alimentat.

Amb l'alimentació vegetariana ecològica vaig descobrir una cuina fascinant, que m'agradava moltíssim i que era una festa de color, i vaig començar a compartir-ho amb els meus amics. Aquí van començar a néixer les meves primeres classes i el meu primer llibre, tot va anar enllaçat amb el fet de compartir el que em va ensenyar la meua àvia: l'amor a la cuina. Vaig descobrir que, a més, era el meu sistema de sanació personal i, des de llavors, que intento compartir-lo amb el món a través dels meus tallers i classes i, també, als mitjans de comunicació.

### A través de tallers, seminaris, articles i publicacions difon l'alimentació vegetariana. Cada vegada hi ha més gent que s'hi afegeix. Quins són els beneficis més evidents? Què és el més difícil quan es comença?

És un canvi perquè, actualment, el nostre dia a dia no ajuda, no ens ajuda a portar una dieta equilibrada. En la nostra cultura ancestral es menjava molt més bé que no pas ara, la gent no abusava tant de les proteïnes i prenia molts més productes de l'hort i cereals. No hi havia problemes de colesterol o d'àcid úric, que és el que hi ha a l'actualitat. Aquests problemes vénen a causa d'un excés de sobre-alimentació i mala combinació dels aliments. De fet, una de les principals coses en què estic més ficada ara és en l'assessorament nutricional holístic, on ensenyo a la persona a adquirir uns hàbits alimentaris adequats a la seva persona i, per tant, no hi haurà mai una dieta única. Faig un tractament holístic en el qual ensenyo a menjar i miro les actituds de vida d'aquella persona en concret, les seves emocions i per què aquella persona necessita menjar d'una manera o d'una altra.

### Quins canvis importants i fàcils hauríem d'introduir a la nostra alimentació diària per tal que siguin saludables? I quin és l'aliment rei?

L'"ingredient" imprescindible és la consciència. Ser conscient que el que mengem és el que farà que el nostre cos funcioni bé o no. L'altre "ingredient" essencial és l'actitud que nosaltres tinguem davant dels aliments, les emocions. Les emocions són molt importants a la meua cuina.

La nostra base de l'alimentació han de ser els aliments vius, que ens donin vida, que alimentin els nostres budells amb enzims (les fruites, les verdures...). Després, els cereals inte-

L'alimentació vegetariana ecològica ha canviat la vida de la Gavina.





grals ecològics, de reabsorció lenta, que ens ajudaran a tenir energia al llarg del dia. I, després, les proteïnes –preferentment d'origen vegetal– i, si són d'origen animal, sempre combinades amb quelcom verd, per poder-les alcalinitzar. Si una persona té un mitjà alcalí no pot fer créixer cap fong que després es pugui convertir en un

### **Sempre intento cercar la cuina de l'alegria que sigui gustosa, no la cuina del càstig i repressora**

quist, en un tumor, en un càncer a la llarga. Per tant, la base de la meua dieta és intentar buscar l'equilibri d'àcid alcalí. Amb un 75 % d'alcalí i un 25 % d'àcid el cos té un perfecte equilibri.

#### **I aquells que busquen abaixar el pes, hi ha algun aliment que ajudi a aprimar?**

Donar prioritat a fruites i verdures fresques i reduir, sobretot, el gluten. Si tu deixes de menjar pa, per exemple, i el substitueixes per unes *crackers* de castanya, de farina de fajol o de quinoa, perds pes en molt pocs dies. Cal també donar més importància a fruites i verdures, i a les proteïnes d'origen

### **Les emocions són molt importants a la meua cuina, el que sentim quan cuinem es transmet en els aliments**

vegetal. Es poden perdre 5 kg perfectament en un mes i, a més, pujarà el nostre ànim perquè tindrem el nostre sistema nerviós més ben alimentat. Reduir el gluten, els sucres i els greixos saturats són els tres puntals que s'han d'eliminar per restablir l'equilibri i tenir un pes òptim. I aprendre a utilitzar les espècies!

#### **Parli'ns, doncs, de les espècies. El plaer és una de les sensacions que provoca un bon menjar però, a més, afirma que existeixen els aliments afrodisíacs.**

El darrer llibre que he escrit es diu *Les 69 receptes més afrodisíacques de la cuina vegetariana* i va néixer de la necessitat de restablir la meua pròpia salut. En un moment determinat em van diagnosticar fibromiàlgia. Val a dir que jo no hi crec en aquest terme, crec en la inflamació deguda a diversos

factors perquè en posar una etiqueta a una persona l'estàs ancorant a aquella malaltia.

Buscant ingredients que fossin antiinflamatoris, vaig descobrir que les espècies tenien un poder antiinflamatori meravellós, que els bolets xitake també ho eren i que, si reduïa el gluten i un seguit d'ingredients que m'acidificaven el cos, notava una diferència abismal. Aquí va ser quan vaig descobrir que el rebost d'Afrodita era l'ajuda perquè el meu cos físic funcionés millor i, a més, em provocava un plaer immens perquè les espècies són molt més gustoses, fan que el menjar tingui vida i alegria. Intento sempre cercar la cuina de l'alegria que sigui gustosa, no la cuina del càstig i repressora.

#### **Els seus llibres han estat guardonats en tres ocasions amb el prestigiós premi Gourmand World Cookbook. Ens pot avançar de què parlarà el proper?**

Es basarà en la cuina fàcil i saludable per a tots els públics, que faciliti la vida, la salut, a través de la cuina. Serà un llibre on no hi haurà res de gluten, moltes espècies i parlaré molt de les virtuts curatives dels aliments.

#### **Com va arribar al municipi i quin plat li inspira el Masnou?**

Buscava un lloc on sortís de la ciutat i em sentís connectada amb la natura però pogués baixar fàcilment a Barcelona, i el Masnou em va agradar perquè tenia el mar i la muntanya –de fet estic vivint davant d'un parc– i sento que estic amb el mar i la terra al mateix temps. I això m'equilibra moltíssim.

Quant al plat que m'inspira, com que és un poble de mar i ara que és estiu, faria una amanida amb una salsa d'algues.

#### **Amb la seva experiència com a professora de cuina, ens explica una recepta d'estiu fàcil perquè puguin fer tots els masnovins?**

Sí, de fet la docència és una de les coses que més m'agrada, sobretot els tallers de cuina amb nens i adolescents que fem al Masnou, perquè des de ben petits aprenguin a gaudir del menjar.

La recepta és una crema freda que jo anomeno "La copa Afrodita" i porta: remolatxa, maduixes del Maresme, suc de llimona i iogurt de cabra i, a la base, una crema d'alvocat amb llimona, iogurt de cabra, sal, pebre i comí. ■