

Aliments plens de vida

La botiga Herbivore és un espai d'alimentació saludable que aposta pels productes fermentats, vegans, artesans i ecològics



La Mon i el Ferran, rere el mostrador d'Herbivore | Alba Cartanyà

"**La fermentació enganxa**", asseguren **Mon Navarro i Ferran Soler**, i recorden que, de fet, és una **tècnica ancestral** que porta acompanyant a la humanitat pràcticament "des de sempre". Expliquen que, abans, la gent fermentava a casa, i avui dia encara hi ha països on es fa (com Corea i Alemanya), però en general la industrialització "ha fet que es perdi aquesta pràctica", ja que "resulta més fàcil pasteuritzar i posar-ho a l'estanteria del supermercat", lamenta la Mon.

Procedents de l'àmbit sanitari i guiats per l'atracció del món de l'alimentació, la Mon i el Ferran van obrir un **petit obrador** als afores de Reus on experimentaven i creaven els seus productes. Primer pensaven a vendre'ls a través d'altres botigues, però "amb la pandèmia vam fer un canvi i vam decidir oferir-los nosaltres mateixos", relaten. Confessen que "això d'elaborar, enviar-ho i que altres ho expliquin per tu" els costava molt, per la qual cosa van buscar un **lloc físic** on poder estar a prop dels consumidors.

"Amb l'arribada de la covid-19 vam tenir una **feinada tremenda com a infermers**, i no podíem viatjar ni fer massa cosa, per tant, vam optar per tirar endavant el que sempre havíem desitjat de tenir un espai on poder divulgar sobre salut i alimentació saludable", expressa el Ferran. Així, a l'octubre del 2020 van obrir **Herbivore Plant Based & Fermented Food** al Raval de Sant Pere número 4 de Reus.



La botiga Herbivore està al Raval de Sant Pere Foto: Alba Cartanyà

Es tracta d'una botiga, que conté també un espai de formació, centrada en **productes d'origen vegetal, la fermentació i l'alimentació viva**. L'objectiu de la parella és "que la gent tingui consciència del que menja", i ensenyar que "és possible basar la teva alimentació en plantes" tot gaudint del menjar i tastant coses noves.

Aliances amb altres projectes

"Nosaltres oferim **opcions que no pots trobar als súpers**", indica el Ferran. A part dels elaborats per ells mateixos, també venen productes de "projectes petits, que treballen de manera artesana i amb respecte als ingredients". Per exemple, **sake i miso de l'Ampolla**, fet amb arròs del Delta: "Són una parella que utilitzen tècniques japoneses i usen productes locals, cosa que no hi havia ningú que ho fes", ressalta el Ferran.

La Mon expressa que, gràcies a les xarxes, han conegut algunes d'aquestes iniciatives; i d'altres ja les seguien d'abans perquè n'eren consumidors. "Ja venim de l'evolució d'uns anys dins d'aquest món... pel camí et vas trobant gent i te la vas apuntant per si un dia... i va arribar el dia!", explica rient el Ferran.

Els beneficis dels fermentats

La Mon i el Ferran treballen amb calma, donant l'espai i el temps necessaris: "La fermentació és **paciència**, no es poden accelerar els processos", recalquen. "La gran indústria sí que ho fa, però nosaltres no volem vendre grans quantitats sinó lots més petits i de qualitat".

La Mon comenta que la fermentació **fa més digeribles els aliments, facilita l'absorció dels nutrients, millora les funcions immunitàries de l'organisme i aporta bacteris saludables** a la nostra flora. Puntualitza que els productes d'Herbivore **no estan pasteuritzats** perquè, si se sotmeten a elevades temperatures, els *bixets* moren abans d'arribar al nostre cos.

"La gran indústria alimentària ho mata tot, i llavors el producte ja no evoluciona", assenyala el Ferran, i afegeix: "Nosaltres conservem els bacteris que hi ha dins i, d'aquesta manera, quan entren al nostre cos contribueixen a mantenir sana la microbiota". Aquesta és la idea bàsica de l'alimentació viva i fermentada: menjar aliments que no estan processats i que encara conserven tots els bacteris bons.

La Mon subratlla que "**la microbiota és el nostre segon cervell**" i, si no la cuidem, "tenim més probabilitats d'emmalaltir". Aputna que els excessos (com nivells alts d'estrès, o una gran ingesta d'ultraprocessats), fan que es malmeti la microbiota: "Això causa una baixada del sistema immunitari, i deriva en un increment de malalties i intoleràncies", ressalta.



Alguns dels productes que es poden trobar a Herbivore Foto: Alba Cartanyà

Compartir els aprenentatges

Durant aquests dies de **Nadal**, la Mon i el Ferran han notat un increment de persones que s'aproximaven a la botiga per comprar els seus productes i "sorprendre" els convidats durant els àpats. **Formatges vegans, pa esseni, kimchi o la kombutxa** han estat algunes de les estrelles d'aquestes festes. "Això ens fa molt feliços", comenta el Ferran, "perquè és un dels objectius que teníem: crear una **cadena de persones que ensenyin i comparteixin** aquest tipus de productes".

Asseguts en un racó de la sala, amb bona música de fons, i un entorn de tons verdosos la mar d'acollidor, expliquen què els fa més feliços d'aquesta feina: "**Arribo aquí i se m'oblida tot**", confessa, feliç, el Ferran. La Mon fa que sí amb el cap i afegeix: "Sí, aquest espai és com una bombolla... i la gent també ens ho diu, que quan entren senten que s'atura el món". I és que, sens dubte, **Herbivore és un oasi de pau** enmig del caos de la ciutat.

Més enllà de les quatre parets del local, la Mon i el Ferran continuen **connectats** amb el projecte i

amb la gent: "No tanquem i ens oblidem; tanquem i seguim: fora de l'horari d'obertura de la botiga, la gent sap que pot contactar amb nosaltres, sobretot a través d'Instagram, i sempre li donem resposta".



L'entrada a la sala de cafeteria i de formació Foto: Alba Cartanyà

Un projecte de vida

El que ha sorgit fins ara ha estat fruit de la vida mateixa: "**Anem bastant sobre la marxa, ens deixem endur**", expressen. Els dos treballen com a infermers, i volen continuar amb l'obrador i la botiga com un *hobby*, una manera de compartir la seva manera d'habitar el món.

"Tot s'ha anat desenvolupant perquè la gent ens ho ha demanat: els esmorzars que hem començat a fer els dissabtes, els tallers que hem anat organitzant...", assegura la Mon. De cara a l'any vinent, tenen previst **renovar l'embalatge i començar a fer enviaments**, tant a persones individuals com a negocis: "No a tot arreu, sinó a llocs on realment hi hagi ànima i estiguin alineats amb els nostres valors", puntualitza el Ferran.

Més enllà d'aquests desitjos, hi ha les ganes de continuar amb aquest **projecte de vida**: "Ho fem per gust; i clar que ens agradaria créixer, però no tenim cap estratègia, només fluïm, provem, escoltem el que la gent ens demana i intentem donar-hi resposta", conclouen. Un projecte fet des de l'amor, que pretén **compartir i divulgar la importància de nodrir-nos d'aliments plens de vida**.



Detall de la decoració del local Foto: Alba Cartanyà