

## ENTREVISTA A

## Ariadna Grau Peitivi

*Influencer* especialitzada en alimentació ceto

Ariadna Grau és una dona granollerina formada, inquieta i creativa. Actualment és coneguda per la seva faceta d'influenciadora després d'experimentar la dieta ceto (*keto* en anglès), un règim que ha adoptat com a estil de vida i que li ha permès perdre pes privant el cos de sucres i obtenint l'energia a partir dels greixos. En plena pandèmia va decidir explicar les receptes d'aquest tipus d'alimentació per xarxes socials i ha creat un nombrosa comunitat de seguidors. Una tasca que compagina amb la seva feina: la venda d'oli d'oliva de la seva pròpia empresa, i l'assessorament en màrqueting i vendes a multinacionals.



© TONI TORRILLAS

**Com va començar la teva trajectòria?**

Vaig estudiar a l'Escola Pia, des dels 4 anys fins als 18. Després, a la UPE, Administració i Direcció d'Empreses i vaig fer el tercer curs a Suïssa. Més tard vaig estudiar un màster en Comerç Internacional i després vaig entrar en el món laboral treballant sempre en màrqueting. He estat deu anys a la multinacional Henkel, primer a Barcelona i després quatre anys a Hamburg (Alemanya) destinada a la central de màrqueting i desenvolupament de producte, però em sentia expatriada i vaig tornar a Barcelona. Abans havia conegut el meu marit que és d'Istanbul. Vam decidir tornar a Catalunya, amb la idea d'obrir una empresa d'oli, ja que els meus pares tenen oliveres.

**Com ho vau fer?**

Vam intentar donar-li una volta al món de l'oli, vam obrir una marca que fos molt diferent: Ed'o Olive Oil. Amb aquest producte ens van donar el premi al millor envàs del món de 2018 a nivell internacional, competint amb marques com Hyundai, Audi, Pepsi. El disseny de l'ampolla el vaig fer jo mateixa.

**Més enllà de l'envàs hi ha la qualitat del producte.**

Elaborem dos olis. El blanc, suau, de collita pròpia, que extraïem d'unes oliveres d'Alcover, a tocar de Valls. És un terreny que està a prop del mar i això fa que l'arbequina desenvolupi uns gustos més dolços, més suaus. Està pensat per a primers plats com un gaspatxo, una *vichyssoise*, una amanida, alguna cosa lleugera. L'oli negre és de Cabassers, que és al Parc

Ariadna Grau també va estudiar durant anys a l'Escola Municipal de Música Josep M. Ruera on aprenia violí i va formar part de la JOCV0 (Jove Orquestra del Vallès Oriental), a més de ser integrant de la Colla l'Encant de l'Agrupació Sardanista de Granollers

Natural de la Serra del Montsant. Aquestes no són terres pròpies però col·laborem amb els cooperativistes d'allà. Vam decidir aquella zona del Priorat perquè produeixen ecològic i la mateixa arbequina desenvolupa gustos diferents, ja que el terreny té més alçada, un clima més continental i ens agradava aquesta dualitat de poder fer maridatges. El vi blanc per a l'oli blanc i el vi negre amb l'oli negre. Tots dos olis tenen la DO Siurana i cada ampolla té la seva certificació única.

**Com van ser els inicis de la dieta ceto?**

De petita tenia molta obesitat, sempre he estat amb endocrins, nutricionistes, sempre a dieta. Amb tota la feina que tenia a Alemanya i la dieta d'allà em vaig engreixar molt. Va arribar un moment que em mirava al mirall i em deia: aquesta no soc jo. En aquest procés em vaig casar, em vaig aprimar temptant diverses dietes. Vaig perdre pes per al casament però l'endemà ja em tornava a afartar. Ara amb l'alimentació ceto menjo el que em ve de gust, però ha estat un procés d'aprenentatge.

**En què consisteix la dieta cetogènica?**

Es tracta d'entrenar el nostre cos perquè faci un canvi de substrat energètic. En lloc de fer servir glucosa, el cos agafa greix. Però menjar greix per cremar greix a mi em creava una mena de curtcircuit. Va ser qüestió d'una setmana després d'haver començat a fer la dieta cetogènica que ja vaig sentir bones sensacions: no tenia reflux, no tenia gasos...

**L'Ariadna ha adoptat la dieta cetogènica, baixa en hidrats de carboni i alta en greixos, com a estil de vida**