

Scott Jurek
amb Steve Friedman

CÓRRER, MENJAR, VIURE

La increïble història
d'un corredor llegendari



Angle Editorial

CÓRRER, MENJAR, VIURE

**INSPIRA
29**

Nota per al lector

Aquest llibre recull la meua recerca i les meves idees. Tot i que espero que t'inspirin per treure el màxim profit de tu mateix i de la teva vida, tingues molt en compte que jo no sóc metge; així que pots seguir els consells d'aquest llibre, però en cap cas substitueixen la consulta amb un professional de la salut. Ni jo ni l'editorial ens fem responsables de qualsevol efecte advers derivat directament o indirectament de la informació continguda en aquest llibre.

Dit d'una altra manera: si decideixes córrer 217 km per la Vall de la Mort, no importa quins dels meus consells segueixis o ignoris, correràs sota la teva pròpia responsabilitat. Tot i així, seré amb tu en esperit, a cada passa.

Títol original: *Eat & Run*

© 2012 Scott Jurek

© 2013 Raquel Garcia Ulldemolins, per la traducció
© Justin Bastien, per la imatge de portada

© 9 Grup Editorial, per l'edició
Angle Editorial
Muntaner, 200, àtic 8a / 08036 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.angleeditorial.com
angle@angleeditorial.com

Primera edició: març de 2013
ISBN: 978-84-15695-23-3
Dipòsit legal: B-309-2013
Imprès a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

Scott Jurek
amb Steve Friedman

CÓRRER, MENJAR, VIURE

**La increïble història
d'un corredor llegendari**

 **Angle Editorial**

Sumari

Pròleg	13
1. Algú	15
ULTRAMARATÓ DE BADWATER, 2005	
2. «De vegades toca fer coses»	27
PROCTOR, MINNESOTA, 1980	
3. Pel meu bé	37
CARIBOU LAKE INVITATIONAL, 1986	
4. «El dolor només fa mal»	47
FINS A L'ADOLPH STORE I TORNAR	
5. L'orgull dels <i>pijets</i>	61
CORRENT AMB EN DUSTY, 1992-1993	
6. La saviesa d'en Hippy Dan	71
MINNESOTA VOYAGEUR 50, 1994	
7. «Deixa que el dolor et surti per les orelles»	83
MINNESOTA VOYAGEUR 50, 1995 I 1996	
8. L'atac dels ocellots grocs	93
ANGELES CREST 100, 1998	
9. Neu silenciosa, neu secreta	105
ENTRENAMENT PER A LA WESTERN STATES 100, 1999	
10. Una melodia perillosa	117
(MÉS) ENTRENAMENT PER A LA WESTERN STATES 100, 1999	
11. «Ja pixes?»	129
WESTERN STATES 100, 1999	

12. Corrent contra el nano-mosca	145
WESTERN STATES 100, 2000 I 2001	
13. D'óssos i gaseles	169
WESTERN STATES 100, 2002 I 2003	
14. Com un infern	177
ULTRAMARATÓ DE BADWATER, 2005	
15. Un altre cop aquests paios?	191
ULTRAMARATÓ DE LES BARRANCAS DEL COBRE, 2006	
16. El governador central	205
WESTERN STATES 100, 2006	
17. Perseguit per la Cabra Veloç de la Wasatch	215
HARDROCK 100, 2007	
18. Rere les passes de Fidípides	231
SPARTATHLON, SETEMBRE DEL 2007	
19. Perdut	251
DULUTH, MINNESOTA, 2008-2010	
20. Els secrets del Bruixot Fosc	271
VALL DE YOSEMITE, 2010	
21. De tornada a les meves arrels	281
TONTO TRAIL, GRAN CANYÓ, 2010	
Epíleg	289
CAMPIONATS MUNDIALS DE 24 HORES, 2010	
Agraïments	299
Currículum d'ultramaratons	303
Anotacions	309
Índex de receptes	317

Pròleg

Jo era un nen tímid amb hipertensió arterial. Vaig convertir-me en un adolescent escanyolit i els altres nens se'n reien de mi dient-me «Pee-wee»¹. No era el més ràpid de la meva escola, tampoc el més fort, ni tan sols el més llest. No era res de l'altre món i no sabia què volia. Fins que vaig trobar-ho.

No penso oferir-te paràboles vagues sobre la inspiració i la fe. Tampoc et prometre que si vols aconseguir els teus somnis, tot el que necessites és creure-te'ls. No. El que t'explicaré, per ser més exactes, és com em vaig transformar de cap a peus i com pots transformar-te tu; ja siguis corredor de maratons o corredor de cap de setmana, nedador o ciclista, jove o vell, fibrat o gras pots aconseguir-ho. Ho sé perquè jo ho vaig aconseguir.

La història de la meva vida et resultarà molt familiar. No pel que fa als detalls (si no és que has jagut de bocaterrosa a la Vall de la Mort, és clar), però sí pel que fa al fons. És la història de qualsevol que s'hagi sentit encallat, de qualsevol que mai hagi somiat fer alguna cosa més, ser algú més.

Fa uns anys estava encallat en un dels racons més profunds i calorosos del planeta; i aquí és on comença la meva història. Aquí és, també, on comença la *teva* història.

1. Pee-wee Herman és un personatge humorístic de la dècada de 1980 interpretat pel còmic nord-americà Paul Rubens. És molt conegut als Estats Units gràcies a un programa de televisió i dues pel·lícules. El seu aspecte, prim i peculiar, era molt característic. (N. de la t.)

1. Algú

ULTRAMARATÓ DE BADWATER, 2005

La millor sortida és sempre tirar pel dret.

ROBERT FROST

Tenia el cervell encès. El cos em cremava. La Vall de la Mort m'havia tombat i ara em rostia. La gent del meu equip em deia que m'axequés, que sabien que podia continuar, però jo no els escoltava. Estava massa enfeinat vomitant primer i observant després, sota el cercle de llum del meu frontal, com el rajolí de líquid s'evaporava en el mateix instant que queia sobre aquell sòl fumejant. Passava una hora de la mitjanit i 40 graus i mig em cremaven l'ànima. Se suposava que aquell havia de ser el *meu* moment. Havia arribat al punt de tota cursa en el qual era capaç d'aprofitar reserves de pura voluntat que duia amagades i que els altres no tenien, de descobrir forces que em propulsarien cap a distàncies i velocitats que la resta de corredors no podrien igualar. Però aquella nit, mentre em rostia allà a terra, l'única cosa que em venia al cap era un anunci de televisió de quan era petit: primer es veia un ou que algú subjectava amb els dits d'una mà i se sentia una veu que deia «Aquest és el teu cervell». Després, la mà trencava l'ou, i mentre aquest queia sobre una paella calenta espetarregant, la veu afegia «I aquest és el teu cervell sota els efectes de la droga». Gairebé podia distingir la imatge en el cel abrusador d'aquella

nit. Sentia aquella veu sense rostre, però el que el meu cap em deia era «Aquest és el meu cervell a la Badwater».

Havia corregut 112 km per un indret on hi havia mort gent caminant i encara me'n quedaven més de 100 per acabar. No deixava de dir-me a mi mateix que aquell era el moment per fer pols a qualsevol boig que hagués gosat seguir el meu ritme durant la primera meitat de la cursa. De fet, havia començat la carrera decidit a polvoritzar-ne el rècord, no només a guanyar-la. I ara creia que no podria acabar-la.

Només hi havia una resposta: aixeca't i corre. Davant qualsevol problema de la meua vida, la solució sempre havia estat la mateixa: *Tira endavant!* Els meus pulmons podien suplicar-me oxigen; els meus músculs, retorçar-se d'agonia; però jo sempre havia sabut que la resposta era dins el meu cap. En altres ocasions els meus tendons m'havien demanat descans, la meua carn m'havia exigit alleujament, però jo havia estat capaç de continuar corrent gràcies al meu cap. I ara no. Què anava malament?

Jo corro. És el que m'agrada. Córrer és, en un sentit més ampli, el que sóc. En l'esport que he triat com a entreteniment, carrera, obsessió i mestre infal·lible però implacable, córrer es la meua manera de respondre a tot repte.

Tècnicament parlant sóc un ultramaratonista. Això vol dir que competeixo en qualsevol cursa a peu que tingui una distància superior a la d'una maratón, 42,195 km. De fet, córrer i *guanyar* curses de com a mínim 50 milles (80,47 km), moltes de 100 milles (160,93 km) i algunes de 135 milles (217,26 km) s'ha convertit en la meua carrera professional. En algunes he anat el primer des del començament fins al final; en altres m'he mantingut còmodament al darrere de tot fins que ha arribat el moment en què havia de forçar més. Per què ara era allà terra, vomitant, incapaç de continuar?

Deixem estar els meus èxits. Ja m'havien advertit que aquesta

cursa —aquesta excursió de 217,26 km per la Vall de la Mort— era massa llarga i que no havia donat al meu cos temps suficient per tal de recuperar-se de la meva darrera competició; una cursa que havia guanyat tan sols dues setmanes abans, l'escarpada i prestigiosa Western States 100. Deien que la meua dieta —duia set anys alimentant-me només de vegetals i productes derivats— no podia sustentar-me. Ningú no havia pensat en el que jo sospitava que era el meu principal problema: que havia menystingut la cursa.

Algunes *ultres* passen per selves verges; d'altres, vora rierols mel·liosos o prats plens de flors silvestres. Algunes se celebren durant la tardor malenconiosa; d'altres, en plena primavera tonificant; i després hi ha les *ultres* com la que m'havia tombat. L'ultramarató de Badwater. Els corredors en diuen la «Badwater 135» i molta gent la coneix com «la cursa més dura del món».

Però jo no m'havia pres tot allò prou seriosament. Segur que havia corregut curses més dures. Havia plantat cara a competicions més ràpides i més complicades. Havia corregut amb neu i amb pluja, guanyat curses en els llocs més remots del planeta, grimpat sobre roques inestables, fet cims de més de 4.000 m, saltat sobre rocs, passat a gual rius gelats. Estava acostumat a trotar per camins on els cérvols titubejaven i queien.

Sí, la Badwater creuava la Vall de la Mort a l'època més calorosa de l'any. Explica la llegenda d'aquesta cursa que un any una marca de sabatilles esportives regalava unes vambes a tots els inscrits, i que moltes soles es van fondre en contacte amb aquell sòl infernal.

Però això són històries, entesos? I tot i que la Badwater era abusadora i més llarga del que jo estava acostumat, la seva brutalitat era unidimensional. Jo sabia què era córrer amb un sòl, un temps i una competició inclements. Les altres *ultres* inspiren respecte i por. I la Badwater? La veritat és que molts dels grans corredors més coneguts mai no hi han participat. Sí, la Vall de la

Mort fa que el nom soni infaust o directament letal, però les històries de perills i de mort són habituals entre els ultrafondistes d'elit. I ells se les creuen, però miren de no pensar-hi gaire. Nosaltres no podíem.

No és que no em trobés prou preparat; per com treballa jo, no preparar-me és fer-me mal a mi mateix. Fins i tot havia comprat un aspersor gegant perquè m'anessin remullant de tant en tant. Portava unes malles i una samarreta de Brooks Sports dissenyades especialment per reflectir la calor. Havia begut gairebé dos litres d'aigua (l'equivalent a tres ampolles de bicicleta) cada hora durant les primeres sis hores. Però totes aquestes precaucions anaven destinades a protegir el meu cos. No hi havia cap aspersor gegant que pogués protegir la meua ment. I la ment d'un ultrafondista és el més important de tot.

Córrer curses d'ultrafons requereix confiança absoluta en un mateix, equilibrada, això sí, amb una bona dosi d'humilitat. Per ser un campió, has de ser conscient que ets capaç d'engegar a rodar la competició. Però també has de saber que guanyar exigeix dedicació absoluta; i un moment de flaqueza, una manca d'empenta, un pas en fals, poden significar la derrota o quelcom molt pitjor. És que m'havia sentit massa segur de mi mateix, no prou humil?

Al començament de la cursa, transcorreguts 27 km, un *marine* que s'havia retirat em va saludar quan l'avançava perquè coneixia la meua reputació. Un altre corredor, un veterà de les curses al desert, va abandonar 48 km més endavant, just quan va començar a adonar-se que l'orina se li havia enfosquit tant que semblava cafè. Però la meua reputació ara no m'ajudava gens. Com tampoc m'ajudava la meua confiança inicial.

El líder de la cursa era un pilot i saltador de penya-segats de cinquanta anys que es deia Mike Sweeney que, per entrenar-se

per saltar a l'aigua des de tan amunt, entre d'altres coses, es donava cops de cap. L'empaitava un canadenc de quaranta-vuit anys que era mosso d'equipatge, Ferg Hawke, aficionat a citar en Friedrich Nietzsche.

Els periodistes de la premsa especialitzada m'anomenaven *The Real Deal*² però, ho era realment? O era un frau?

De moments de dubte en tenim tots. És propi de la naturalesa humana preguntar-nos per què ens sotmetem a certes situacions i per què la vida ens posa obstacles pel camí. Només els més piadosos i il·lusos accepten tot tipus de *dolor* com un repte i perceben qualsevol pèrdua com una cruel benedicció. Ho sé. Sé que he triat un esport on hi ha molts moments d'agonia, que pertanyo a una petita comunitat d'homes i dones l'estatus dels quals es mesura, precisament, en funció de la capacitat que cadascú té per aguantar. Les al·lucinacions i els vòmits, per a mi i per als meus col·legues ultrafondistes, són com les taques d'herba als pantalons d'un equip de beisbol infantil. Encetar-se la pell, que les ungles dels peus se't tornin negres i deshidratar-se no són més que rituals iniciàtics per a tots els que correm curses de 80 km, 160 km o més. Una maratón és com un pròleg amable, un moment per pensar i resoldre maldecaps. Als ultrafondistes de vegades se'ns fan unes butllofes tan grosses que ens han d'extirpar les ungles dels peus per tal d'alleujar-nos-en la pressió. Conec un corredor que va fer que les hi extirpessin abans d'una cursa per no haver-se'n de preocupar després. Les rampes no són res. A menys que un llamp que caigui a prop faci que se't posin tots els pèls del cos de punta, tota la resta és part del decorat. El mal de cap degut a l'alçada és tan habitual com la suor, i preocupa pràcticament el mateix (sense menysprear la mort per aneurisma cerebral d'un corredor en una cursa a Colorado). Els mals, o s'ignoren o s'ac-

2. «El de debò». (N. de la t.)

cepten o es tracten amb ibuprofèn, cosa que pot ser arriscada. En combinació amb la suor, un excés d'ibuprofèn pot produir insuficiència renal, la qual cosa es tradueix en una pal·lidesa espectral i, si un té sort, en un trasllat en helicòpter fins l'hospital més pròxim. Com va dir una vegada un ultrafondista amic meu, «No tot el dolor és rellevant».

Els ultrafondistes sortim a córrer quan el sol es lleva i continuem corrent fins que es pon, fins que surt la lluna, fins que torna a sortir el sol, fins que es torna a pondre i fins que torna a sortir la lluna. De vegades caiem a terra esgotats i ens caragolem de dolor; d'altres, correm lleugers per camins rocosos i remuntem un pendent de 914 m després d'haver tret forces de qui sap on. Correm lesionats i esgarrinxats. La màxima és dura però senzilla: corre fins que no puguis córrer més; i després, corre encara una mica més. Troba una nova font d'energia i de força de voluntat; i després corre encara més ràpid.

Hi ha esports que comporten una sèrie de mesures de seguretat, però a les ultramaratons les mesures de seguretat són essencials. Moltes *ultras* estan equipades amb unitats mòbils de suport on es fa un seguiment dels corredors: se'ls pesa, se'ls alimenta, se'ls fa ombra i passen controls mèdics. A la majoria de les curses hi ha llebres, que tenen permís per acompanyar els corredors en els últims trams de la carrera (però només per donar-los consell i procurar que no es perdin, no per proveir-los aigua o menjar). Els ultrafondistes poden —gairebé sempre— fer-se acompanyar per un equip de suport, homes i dones que els donen menjar, aigua, els informen de les posicions dels competidors i els asseguren que poden continuar endavant quan els mateixos corredors estan convençuts que ja no poden més.

Pràcticament totes les ultramaratons es corren seguides. Això vol dir que no hi ha cap moment en què s'aturi el rellotge i tot-hom pugui anar a menjar un bon plat de pasta i a dormir una

estona, com fan els ciclistes del Tour de França. Això forma part del repte i del seu atractiu. Continues corrent quan la majoria de la gent s'atura. Continues corrent mentre la majoria de la gent descansa.

Però aquest era el meu problema: l'altra gent s'aturava a descansar, jo no. I ara *m'aturava*. No podia més.

El meu amic Rick, un dels membres del meu equip de suport, no deixava de repetir-me que sabia que jo podia fer-ho. S'equivocava. Què és el que havia fet malament? Era culpa del meu entrenament i de la manca de recuperació? Era culpa del meu calendari de curses? M'havia fallat la perspectiva? Era culpa del que menjava? Pensava massa?

Les ultramaratons et donen molt de temps per pensar; sempre que no hakis d'estar pendent de si hi ha pumes, de no caure per un barranc o de saludar les roques que et riuen i els arbres que et xiuxiuegen (i que la teva ment no reconeix com a al·lucinacions). Aturar-se en una *ultra*, abandonar, et dóna encara més temps per reflexionar. Però potser el que jo volia era temps per parar. Potser havia de jaure de morros al mig del desert per preguntar-me per què estava corrent en un forn com aquell. Per què em torturava d'aquella manera?

Vaig començar a córrer per raons que tot just començava a entendre. Quan era un nen corria pel bosc i per casa per divertir-me. D'adolescent, corria per posar-me en forma. Més endavant, corria per trobar la pau. Corria i segueixo corrent perquè he après que quan comences una cosa no la deixes; perquè a la vida, com a les ultramaratons, s'ha de continuar tirant endavant. Al final corria perquè em vaig convertir en un corredor professional, i el meu esport m'oferia plaer físic i m'allunyava dels deutes i les malalties, de les preocupacions trivials de l'existència diària. Corria perquè, de mica en mica, vaig anar estimant-me els altres corredors. Corria perquè m'encanten els reptes i perquè no hi ha

millor sensació que arribar a la línia de meta o acabar una cursa complicada. I perquè, com a corredor consumat, podia explicar als altres com n'és de satisfactori viure una vida sana, moure el meu cos cada dia, superar dificultats, menjar sabent el que menges, dir-los que el que importa no són els diners que guanyes ni on vius, sinó *com* vius. Corria perquè superar les dificultats d'una ultramarató em feia pensar en superar les dificultats de la vida, i superar dificultats *era* la vida.

Podia deixar-ho i no ser un *rajat*?

—Ja ho has aconseguit altres vegades —em deia en Rick—, pots fer-ho una vegada més.

Apreciava el seu optimisme. També apreciava la seva imbecilitat.

En una altra ocasió, una altra nit d'estiu, en una altra cursa, m'hauria quedat mirant, meravellat, com els estels llüien dins la foscor vellutada de la nit. Hauria tombat el cap per fer una ullada als pics enfarinats de Sierra Nevada, drets com sentinelles rondinaires al marge del desert infinit, arrufant el nas no pas per la meua derrota, sinó per la seva majestuositat. M'hauria acostat cap a aquella pila de muntanyes fosques i esquerpes fins que s'haguessin tornat acollidores.

—El meu estómac —vaig gemegar—. El meu estómac.

Un parell de membres del meu equip em van suggerir que em fiqués dins del refrigerador ple de gel que semblava un taüt i que havien portat fins al costat de la carretera. Així em baixaria la temperatura interna, però ja ho havia intentat. En Rick deia que aixequés els peus enlaire, que potser així em trobaria millor; i que ho fes a un costat de la carretera, d'aquesta manera els equips dels altres corredors no em veurien; perquè si em veien, informarien la resta de corredors i la notícia els donaria forces. Que no se

n'adonava que la resta de corredors no necessitaven que ningú els donés forces? El paio de la reputació no anava enlloc.

En el fons, no moure's era agradable. No era tan vergonyant com m'havia imaginat. Em permetia reflexionar sobre la meva pròpia arrogància.

Si hagués estat una pel·lícula, en aquell moment tancaria els ulls i escoltaria la veu fluixeta i ofegada de la meva mare prostrada al llit, dient-me que m'estimava i que sabia que podia aconseguir tot allò que volgués, i jo m'hauria posat vermell de la vergonya mentre ella em digués: «De vegades toca fer coses!». I m'hauria aixecat sobre els colzes, hauria tancat els ulls i visualitzat els nanos de l'escola que em deien Pee Wee, que s'haurien transformat en tots aquells que posaven en dubte les meves capacitats al començament de la meva carrera professional; els que deien que jo no era res de l'altre món, que no era més que un *pringat*. A la pel·lícula m'hauria incorporat sobre els genolls i, de cop i volta, hauria recordat qui era jo: un corredor! I m'hauria aixecat, ben dret, i hauria començat primer a caminar i després a córrer amb grans gambades, tot endinsant-me en la nit del desert per empaitar els dos veterans que duia davant com el llop que empaita una presa sentenciada.

Vaig intentar vomitar un altre cop, però només em venien arcades seques, aquelles que són tan horribles amb cada contracció de l'estómac.

El meu equip i els meus amics em deien que tanqués els ulls i em relaxés; però en comptes de fer-los cas, jo mirava els estels. Tothom havia desaparegut del desert. La pèrdua de la visió perifèrica era símptoma de deshidratació i de desmai. Era això el que m'estava passant? Era com si ho mirés tot a través d'un túnel i veïés un petit cercle en un cel brillant infinit.

La meva gent insistia que fes petits glops d'aigua, però jo no n'era capaç. Pensava «No crec que això hagi de passar», i llavors

vaig sentir un so, la meua pròpia veu que articulava el que estava pensant.

—No crec que això hagi de passar.

Als estels se'ls en fotia. Aquest és un altre plaer de córrer una *ultra*: l'absoluta i balsàmica indiferència de la terra i del cel. Que m'havia equivocat? No era la fi del món; les constel·lacions no em criticaven pas. Potser això em faria més humil. Potser abandonar i admetre la derrota refaria el meu esperit. Potser interrompre una cursa era una cosa bona.

Si tan sols m'ho hagués pogut creure.

Hauria d'haver fet més cas als entrenadors i els metges que deien que els atletes s'han de nodrir amb proteïna animal? Hauria d'haver entrenat menys? M'havia cregut que era invencible. Vaig tancar els ulls.

M'havien educat les monges, m'havia pujat una mare que havia estat beneïda amb aigua de Lourdes per si allò feia que pogués aixecar-se de la cadira de rodes i caminar. I ara qui no es podia aixecar era jo.

No sempre havia estat el corredor més ràpid, però sempre m'havia considerat un dels més forts. Potser acceptar els meus límits era el més difícil de tot. Potser quedar-me allà on era no era de dèbils, sinó de forts. Potser el fet d'acceptar els meus límits volia dir que era hora de deixar de ser un corredor, de començar a ser una altra cosa. Però quina? Si no era un corredor, qui era jo?

Vaig tornar a mirar els estels. No tenien cap opinió al respecte. Llavors, des del desert, una veu; una veu molt familiar.

—No guanyaràs aquesta maleïda carrera aquí ajagut a terra. Au, Jurker, aixeca't d'una puta vegada.

Era el meu vell amic Dusty. Em va fer somriure. Gairebé sempre em feia somriure, fins i tot quan la resta de la gent al meu voltant adoptava una actitud servil.

—Aixeca't, collons! —va cridar en Dusty, però jo no podia ai-

xecar-me. No volia.— En Sweeney és allà davant, fet pols, i tu l'avançaràs. Avançarem aquell paio!

Em vaig mirar el meu amic. Que no veia que jo era incapaç d'avançar ningú?

Es va ajupir fins que les nostres cares van quedar ben a prop l'una de l'altra. Em va mirar als ulls.

—Vols arribar a ser algú, Jurker? Vols *arribar a ser* algú?

Boles d'arròs (Onigiri)

La primera vegada que vaig veure aquestes boles d'arròs embolicades amb algues va ser un dia que li vaig demanar a un corredor japonès que m'ensenyés què duia dins la seva bossa d'avituallament. I vaig fer bé demanant-l'hi, perquè l'arròs blanc és un molt bon aliment per refrescar el cos, sobretot en climes molt calorosos, com el de la Vall de la Mort. Té molts carbohidrats, no és massa dolç i és suau i fàcil de digerir. Gran font d'electròlits i sal (gràcies a l'alga), al Japó les boles d'arròs sempre han estat un dels típics menjars per emportar. Actualment es troben fins i tot a les botigues de menjar preparat que hi ha a Àsia. Per fer-les sense soja, es pot substituir el miso per gíngebre envinagrat o pasta umeboshi.

PER A 8 ONIGIRI

2 tasses d'arròs per fer sushi

4 tasses d'aigua

2 culleradetes de miso

3-4 làmines d'alga nori

Fem bullir l'arròs en una olla o bé fem servir un bullidor d'arròs. Un cop cuit, el deixem refredar. Omplim un bol petit amb

aigua i ens mullem les mans perquè l'arròs no s'hi enganxi. Amb les mans, agafem $\frac{1}{4}$ de tassa d'arròs i en fem un triangle. Estenem $\frac{1}{4}$ de cullerada de miso ben repartida en una banda del triangle. La tapem amb un altre $\frac{1}{4}$ de tassa d'arròs. Li fem forma de triangle, procurant que el miso quedi cobert per l'arròs. Pleguem les làmines d'alga nori per la meitat i les tallem amb les mans. Amb la meitat d'una làmina d'alga nori, emboliquem el triangle d'arròs de manera que tapi tot l'arròs. Ho repetim amb l'arròs, el miso i les làmines d'alga nori restants.