

Les receptes de les cuineres de Sils que fan trempar

Presenten un projecte enfocat a elaborar menús que permetin prevenir la disfunció erèctil



Les cuineres de Sils van presentar ahir el projecte a Barcelona.

Per trempar, literalment. Aquest és el repte que s'han proposat les cuineres de Sils a través d'un ambiciós i divertit projecte que han posat en marxa i que, sense enganys ni trampes, han titulat La cuina dels flavonoides, receptes per a la trempera. «La idea ens la va donar una senyora gran durant una presentació a Madrid, quan ens va preguntar si havíem pensat a fer un llibre de receptes per la

disfunció erèctil», va explicar ahir el representant d'aquest col·lectiu, Francesc Anoro, qui va remarcar que és significatiu que sigui «un grup de dones» qui defensi i tiri endavant aquest projecte.

Una d'elles és la Leonor Jusmet, qui ahir, juntament amb altres cuineres silenques, van presentar la iniciativa a Barcelona. «Ens va semblar molt interessant que es pugui fer servir la cuina mediterrània per solucionar o prevenir el problema de la trempera, però també del cor o de la circulació», va dir Jusmet, qui va avançar que ja ho estan provant però que, per esbrinar si funciona o no, caldrà paciència i temps.

Les cuineres de Sils -que ja són un centenar- no estan soles en aquest repte. De moment, compten amb l'assessorament de sexòlegs, uròlegs, psiquiatres, nutricionistes i, fins i tot, del cardiòleg i investigador gironí Ramon Brugada. Un dels metges més implicats en tot plegat és el doctor Pere Barceló, qui està especialitzat en nefrologia, la branca mèdica que s'encarrega de l'estudi de la funció i de les malalties del ronyó. «Jo les assessoro amb els flavonoides, que són uns pigments vegetals que es troben a les verdures i les fruites i també a la xocolata negra», va explicar Barceló, que és nascut a Sils i que es va animar a participar en la iniciativa perquè la seva mare havia estat de les primeres cuineres de la localitat selvatana.

Segons va precisar, els flavonoides ajuden a prevenir la disfunció erèctil, i, per tant, a millorar la salut sexual dels homes, però també són bons per al cor o per a la prevenció de malalties com la demència senil, l'Alzheimer i certs tipus de càncer. Una de les cuines més riques en aquests pigments és justament la mediterrània, ja que es troben en aliments com: bròquil, cebes, cols de Brussel·les, espinacs, porros, alls, remolatxa, llimones, menta, vi negre, maduixes, fruits secs, mandarines, pomes, panses o raïm negre, entre molts altres. «Tenim alguns menús pensats que portarien plats com espinacs amb panses i pinyons, crema de carabassa o de verdures, i dolços que portin cacau», va avançar Jusmet, qui va afegir que cal «aconseguir» que aquestes receptes que són «les tradicionals» es consumeixin de manera diària.

Aquests menús, però, no es trobaran en restaurants o jornades gastronòmiques sinó que l'objectiu final d'aquest col·lectiu és que els plats per fer trempar estiguin a l'abast de tothom. De moment està previst que editin un llibre amb una seixantena de receptes que, segons Jusmet, «són fàcils i ràpides de fer i bones per a la salut». Perquè a vegades un bon plat és el millor remei per aixecar els ànims.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/selva/2017/02/11/receptes-cuineres-sils-que-trempar/828772.html?utm_source=rss