

# Receptes de cuina que fan trempar

La Cuina de Sils presenta un receptari basat en aliments rics en flavonoides, beneficiosos per al reg sanguini del cap, el cor i els genitals



Les cuineres de Sils ahir, a la Diputació, acompanyades dels impulsors del llibre i dels doctors Pere Barceló i Secundino López-Pousa Foto: MANEL LLADÓ.

Receptes de cuina tradicional per a la trempera, el cor i el cap. Aquest és el suggestiu subtítol del llibre *La cuina dels flavonoides*, editat per l'associació La Cuina a Sils, que ahir es va presentar a la Diputació de Girona en un acte de format inusual protagonitzat per les cuineres de Sils i la flaire dels tastets que van preparar per als assistents. El llibre conté un total de 87 receptes senzilles que s'elaboren amb productes rics en flavonoides, un pigment que es troba a la major part dels vegetals. Els doctors Secundino López-Pousa, neuròleg del Trueta, i Pere Barceló, nefròleg de la Fundació Puigvert, van destacar, en la presentació del receptari, que el consum de flavonoides té efectes beneficiosos per a la salut de les persones, especialment en l'àmbit cardiovascular i de la salut sexual. "És una cuina saludable que millora el reg sanguini a tots els nivells", també la circulació del penis i la irrigació del clítoris, segons va indicar el doctor Barceló. L'api, per exemple, és un vegetal ric en flavonoides que estimula la producció de feromones masculines, una substància que atrau el sexe femení. Altres aliments rics en flavonoides són la poma, el bròquil, les

maduixes, el raïm, els espinacs, la col de Brussel·les i també la xocolata, el vi negre, la menta i la farigola. El doctor López-Pousa va posar l'accent en la qualitat protectora dels flavonoides envers les neurones i la funció de prevenció amb relació al desenvolupament de malalties neurodegeneratives com ara l'Alzheimer. El projecte, liderat per Francesc Onoro, de La Cuina a Sils, ha tingut també la participació del cardiòleg Ramon Brugada, l'andròleg Eduard Rubio, la nutricionista Anna Iglesias i la sexòloga Emma Ribas, entre altres professionals. El llibre, que es distribuirà gratuïtament en les activitats que organitzi La Cuina a Sils, és sobretot un recull de receptes tradicionals com ara els espinacs a la catalana, les faves tendres amb menta, l'ànec amb taronja i el bacallà amb panses i pinyons.

Publicat a:

-El Punt Avui. Comarques Gironines 17-01-2018 Pàgina 31

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/1322615-receptes-de-cuina-que-fan-trempar.html>