

Les receptes de sempre, ara més saludables

El col·lectiu La Cuina a Sils publica el llibre “La cuina cardiosaludable”, que presenta aquest dijous al seu municipi i la setmana que ve a Girona

El col·lectiu de cuineres La Cuina a Sils ha publicat un nou llibre, La cuina cardiosaludable, un recull de receptes i consells que a més de presentar elaboracions molt apetitoses, ajuda les persones a millorar l'estat de salut en general i els nivells de colesterol en particular, supervisat per cardòlegs i nutricionistes. El llibre arriba després d'edicions anteriors que presumien del sofregit i la picada, amb suc i altres components rics en greixos, com La cuina del porc, La cuina de les sobrances o La cuina dolça. Aquest últim treball dedicat a la cuina cardiosaludable brinda més atenció a la vegetariana –tot i que també s'hi troba carn i, sobretot, molt peix– i aposta per la senzillesa dels seus plats. Coincidint amb l'inici de la Festa Major del municipi, aquest dijous a les 19.30h, les cuineres de Sils presentaran el seu llibre a la Sala Cultural La Laguna en un acte en el qual també intervindrà el cuiner i gastrònom Pep Nogué. A més, s'hi faran tastets de plats com truites, cremes de carabassa i elaboracions amb bacallà, entre d'altres. La setmana que ve també es farà una presentació d'aquest treball a Girona. Amb més de trenta anys de recorregut, el col·lectiu La Cuina a Sils va néixer amb el propòsit de recuperar i preservar la cultura gastronòmica d'aquest municipi, molt ric en tradició culinària. El grup l'integren sobretot dones, les populars “iaies” de Sils, que van començar sent divuit i n'han passat a més d'un centenar. Les cuineres han après per tradició oral tota una gamma de receptes que han transmès de generació en generació, fins a constituir els receptaris que han marcat la memòria gastronòmica del territori. “Cada vegada mengem pitjor”, sentència Xicu Anoro, coordinador de La Cuina a Sils. Arran d'un problema mèdic personal, el cardòleg d'Anoro li va recomanar millorar l'alimentació i reduir la ingesta de greixos saturats. El metge li va entregar un llistat amb els productes que hauria d'incloure en els àpats i els que hauria d'evitar. En aquell moment, se li va ocórrer escriure un llibre de receptes que, a més d'exposar quins aliments s'haurien de menjar, expliqués com s'haurien de preparar els plats: “Si és millor fer-ho a la planxa, al vapor o bullit; o com evitar la sal i què li hauríem d'afegir a un plat sense sal perquè tingui sabor”, detalla Anoro. Així, el llibre remarca que la importància de seguir una dieta cardiosaludable recau en el fet que les malalties d'aquesta índole continuen sent “la principal causa de mortalitat en les societats desenvolupades del segle XXI”. Per evitar aquesta tendència a l'alça, la dieta i l'exercici físic són els principals motors del canvi. El gran aliat, però, és la dieta mediterrània, que compta amb productes de proximitat, poca carn vermella i molt peix. El coordinador de La Cuina a Sils i editor del llibre subratlla que la dieta mediterrània “és la més saludable” perquè es cuina amb productes de la terra i sobretot, “amb oli d'oliva verge, prescindint de cuinar amb greix de porc o mantega” com es feia antigament. Els temps han canviat, segons Xicu Anoro, i abans no es tenien a l'abast tants productes per menjar com ara, “però tot era molt més saludable”. Avui dia, tenim la possibilitat de menjar el que vulguem en qualsevol estació de l'any, sense tenir en compte quins productes venen de prop i quins de lluny, però “abans només es menjava el que era d'aquí i de temporada”. “Antigament, els bunyols de poma que elaborava una dona que vivia a pagès, els feia amb molt pocs ingredients; ara s'hi posen molts afegits com mantegues o licors. Abans era més senzill, i per tant més saludable”. Les receptes del llibre no deixen de ser propostes que poden agradar o no al cuiner de casa, si prefereix el bacallà a la planxa abans que al vapor. Anoro argumenta que, al cap i a la fi, cadascú és lliure de seguir o no els consells que ofereixen les cuineres, els cardòlegs i els nutricionistes, però el llibre “et dona l'oportunitat de cuinar diferent”. La intenció final és ajudar a qui necessita seguir una dieta per mantenir-se sa, tot i que “possiblement, tots hauríem de seguir aquesta pauta”, remarca Anoro. Fa més d'un any que el projecte d'aquest llibre es va posar en marxa, quan un grup de deu a dotze cuineres d'entre 60 i 85 anys van iniciar les trobades setmanals per debatre com millorar receptes tradicionals per fer-les més saludables. Després ho van presentar a cardòlegs i nutricionistes, que van donar el vistiplau per a la seva difusió. “Per a nosaltres, publicar el llibre ens fa sentir que hem aconseguit una fita molt important”, assegura el coordinador de La Cuina a Sils, i

agraeix a les àvies i a les entitats que els han ajudat a crear un producte "humanitari, social i saludable".

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/gironadelicia/2025/09/25/les-receptes-sempre-ara-mes-121924683.html>