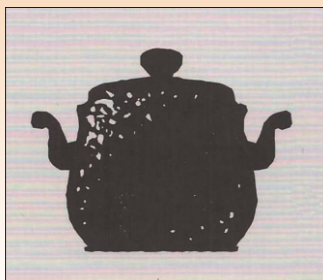


LA CUINA DELS FLAVONOIDES



***Receptes de cuina tradicional
per a la trempera, el cor, el cap...***

Què és la Cuina dels Flavonoides?

La Cuina dels **Flavonoides** és un recull de receptes de cuina tradicional elaborat amb productes dels anomenats "cuina mediterrània". Uns productes utilitzats al llarg dels anys, i que han estat l'alimentació del nostre territori.

Què són els flavonoides?

Es diu que els **flavonoides** són pigments que es troben en la majoria de vegetals, algues i microalgues. També que són molècules polifenòliques que contenen 15 àtoms de carbó i són solubles en aigua.

Quins beneficis aporten els flavonoides?

*"Dins de la dieta mediterrània, els aliments rics en **flavonoides** són els que més ajuden a prevenir la disfunció erèctil".* (Valentí Fuster, director mèdic de l'Hospital Mount Sinai de Nova York).

*"Els homes que usualment mengen aliments rics en **flavonoides** tres vegades a la setmana tenien una reduïda incidència de disfunció erèctil a mesura que envellien".* (Dr. Joseph Mercola, Universitat de Harvard).

*"El consum d'una dieta rica en **flavonoides** és tant bona per la funció erèctil com caminar enèrgicament durant un màxim de cinc hores a la setmana".* (The American Journal of Clinical Nutrition).

"A més de millorar la salut sexual dels homes de mitjana edat, té altres beneficis relacionats amb la salut del cor". (Dr. Eric Rimm, professor de Harvard).

*"Els **flavonoides** també protegeixen de malalties com la demència senil, l'Alzheimer i certs tipus de càncer".* (Romina Bulffer, de la Universidad Nacional de San Martín de Buenos Aires).

Perquè aquest llibre?

La decisió de publicar-lo, ve d'una proposta feta informalment. Es tractava d'una oportunitat, atès el moment i actualitat de la problemàtica que es viu.

Uns dies després, va arribar a les nostres mans i accidentalment un treball sobre la qüestió. I tot plegat ens va fer pensar: "Què podríem fer nosaltres per ajudar-hi?"

La resposta va ser ràpida: aportar allò que sabíem, que no era altra cosa que oferir a la gent un seguit de receptes de sempre que són riques en això que anomenem **flavonoides**.

De què anirà aquest llibre?

Segons que diuen els entesos, els millors productes són els de la dieta mediterrània i d'aquesta dieta, sempre hem disposat del bròquil, cebes, cols, cols de Brussel·les, coliflor, espinacs, porros, alls, fonoll, endívia, pebrots grocs, rave, remolatxa, llimones, menta, farigola, alfàbrega, cireres, vi negre, eucaliptus, gerds, maduixes, fruits vermells, fruits secs, grosella, mandarines, pomes, mores, taronges, nous, panses, raïm negre. Per tant d'aquests productes anirà.

De què constarà el llibre?

La proposta inicial és publicar una seixantena de plats amb verdures i fruites; una vintena de segons plats de carn i peixos acompanyats en productes rics en **flavonoides** i uns quants postres de fruites i dolços relacionats amb el cacau.

No volem fer-ho sols!

Com molt bé sabeu, La Cuina a Sils és una associació que fa més de vint anys que treballa per la nostra cuina i la nostra cultura culinària. Ara creiem que hem de donar un altre pas, que no és cap altre que intentar oferir una ajuda, no un tiberi. Però per això necessitem algú que ens faci costat. I per això hem demanat assessorament a sexòlegs, ginecòlegs, uròlegs i investigadors. Esperem que entre tots podem oferir un producte que ajudi a molta gent.



*Ajuda'ns a finançar el projecte. Treballem per a tots.
I ho celebrarem amb una copa de vi negre (la beguda amb més flavonoides).*

La Cuina a Sils
info@lacuinaasils.com