



Sílvia Abril

COM A MI M'AGRADA

*Les meves receptes
saludables per ser feliç*

Pròleg de Xevi Verdaguer

Sílvia Abril

COM A MI M'AGRADA

*Les meves receptes
saludables per ser feliç*

Pròleg de Xevi Verdaguer

© Sílvia Abril Fernández, 2017
ALTER EGO TALENT HOUSE
© de les fotografies: Albert Armengol, 2017
www.albertarmengolphoto.net
© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U., 2017
Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona
www.columnaedicions.cat

ISBN: 978-84-664-2230-7
Dipòsit legal: B. 2.359-2017
Imprès a: Cayfosa
Redacció: Àgata Olivella
Suport i consells nutricionals: Marc Vergés
Disseny i maquetació: Cristina Serrano
Estilista: Ana Casanova
María Belén Agosti - www.doceramica.com

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Tots els drets reservats.

Sumari

<i>Cuina des del cor</i> , per Andreu Buenafuente.....	11
Pròleg de Xevi Verdaguer.....	13
Introducció.....	17
Primavera.....	39
Estiu.....	77
Tardor.....	119
Hivern.....	159
Índex de receptes.....	201
Agraïments.....	203





Cuina des del cor

La Sílvia tot ho fa des del cor. Quan treballa, quan cuida els seus amics i la seva família, quan cuina... Tot el que fa porta una bona dosi d'emoció, d'alegria de viure, de recerca del benestar. El seu i el dels altres, en la mateixa mesura. Estic convençut que entendreu el llibre que teniu a les mans d'aquesta manera: com si la Sílvia cuinés per a vosaltres amb tot l'amor que és capaç de comunicar. Tot l'equip ha fet una feina magnífica (ho he vist des de primera fila) i això es tradueix en un viatge saborós, visual i emocional per les estacions de l'any, l'alimentació saludable i els millors productes cuinats amb carinyo. Tots a taula que la Sílvia ens cuida i ens vol fer feliços. És el millor que ens podia passar.

Andreu Buena Fuente



Pròleg

Aixeca les celles, contrau els músculs de la cara i prepara un somriure, perquè aviat seràs responsable de crear una família més feliç.

La nostra salut emocional i la salut intestinal parlen el mateix idioma i tenen una relació d'amor inseparable. Avui dia tenim coneixement del lligam íntim que hi ha entre el nostre cervell i l'intestí, també anomenat segon cervell, ja que ambdós es comuniquen de diverses maneres, i si vols tenir una bona salut emocional, et recomanem que descobreixis què li convé al teu intestí. És curiós comprovar com les persones que pateixen de restrenyiment sovint em diuen que «les coses no sempre surten com un voldria».

Viure amb humor, ajudar les altres persones de forma altruista i reconèixer el seu treball i esforç ens activa certes zones del cervell que fabriquen hormones relacionades amb la sensació de felicitat. La Sílvia és un geni amb el seu primer cervell.

Riu! Mentre estàs rient, la màgia circula per totes les teves cèl·lules i produeix un impacte positiu, anhelat per molts de nosaltres. Riu de tu mateix, riu al teatre, al cinema, contestant els whatsapps mentre vas de ventre, riu amb els amics, amb la Sílvia, perquè mentre rius s'activa el sistema immunològic, cosa que redueix dolors i prevé malalties, i el sistema parasimpàtic, que fa que la memòria millori, l'ansietat minvi i la pressió arterial i el batec del cor recuperin la tranquil·litat i el descans nocturn. És possible que conèixer millor els secrets de la Sílvia no tingui preu per a la teva salut.

Diàriament estem sotmesos a certes preocupacions i exigències socials i/o individuals que ens provoquen la fabricació d'hormones de l'estrès. Un dia més i potser un altre dia menys, però l'estrès està controlat pel teu intestí, el nostre segon cervell, on els bacteris intestinals són els autèntics directors d'orquestra.

L'alimentació pot condicionar la nostra flora bacteriana (o microbiota) en pocs dies i, per tant, pots afavorir els bacteris que milloren el nostre estat d'ànim sempre que vulguis.

La Sílvia t'explicarà què et convé a cada estació de l'any i avui potser és un bon dia per introduir els primers canvis que transformaran la teva salut.

La salut del teu intestí és el que et garanteix una millor o pitjor resiliència per tolerar i superar l'estrès del teu fer i desfer senzill de cada dia. Si tens una vida estressant i no vols acabar amb antidepressius o ansiolítics, et recomanem que cuidis els bacteris del teu intestí, ells t'ajudaran.

La gent que van malament de ventre els reconeixeràs perfectament perquè no solen estar de bon humor, són persones irritables, no toleren l'estrès i, a més, posen de mal humor els altres... tant que fins i tot, alguna vegada, segur que has pensat a convidar-los que «vagin a cagar». Només per ajudar-los, és clar.

Cuida l'intestí amb aliments autèntics, ecològics, de l'hort, de proximitat i recollits en el seu punt òptim de maduració, que és quan ens regalen majors quantitats de vitamines, minerals i fitoquímics, i així afavoreixen el creixement dels teus bacteris intestinals sans, milloren el teu estat emocional i t'ajuden a viure la teva vida estressant saltant d'alegria.

Les fruites, les verdures, els llegums, la fruita seca i els aliments fermentats t'ajudaran a sentir-te més feliç, però estaràs més a prop de la felicitat quan comparteixis el gust de la feina de la cuina amb la família o els amics, gaudint plegats al voltant d'una bona taula.

La relació amorosa dels dos cervells dóna un gust exquisit a la teva vida.

És curiós comprovar com es redueix la diversitat dels bacteris intestinals en els avis que passen llargues temporades en una residència geriàtrica i la seva salut empitjora en pocs mesos. Els avis de la família envelleixen saludablement quan els tenim a la nostra taula, gaudint també del brou dels més menuts de la casa. Envoltat dels que t'estimes.

La Sílvia, una bona persona amb estrella, et donarà les claus sense demanar-te res a canvi. Fins i tot podria ser millor si et saltes la dieta de tant en tant.

Sovint em diu: «Xevi, tu cuides el meu segon cervell, jo només intento entretenir i fer riure perquè avui passis una bona estona».

Aixeca les celles, tensa els músculs de la cara i comparteix un somriure amb les persones que formen part de la teva vida. Aviat t'adonaràs que tot plegat té...

...un gust exquisit.

Xevi Verdaguer

