



COMO A MÍ
ME GUSTA

Silvia
Abril

Mis recetas
Saludables
para ser feliz

Prólogo de Xevi Verdaguer

Silvia
Abril
COMO A MÍ
ME GUSTA

Mis recetas saludables
para ser feliz

Prólogo de Xevi Verdaguer

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Silvia Abril Fernández, 2017

ALTER EGO TALENT HOUSE

© de las fotografías : Albert Armengol, 2017

www.albertarmengolphoto.net

© de la traducción: Jaume Prat Vallribera, 2017

Título original: *Com a mi m'agrada*

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U., 2017

© de esta edición: Editorial Planeta, S.A., 2017

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S.A.

www.planetadelibros.com

Redacción: Àgata Olivella

Soporte y consejos nutricionales: Marc Vergés

Diseño y maquetación: Cristina Serrano

Estilista: Ana Casanova

María Belén Agosti - www.doceramica.com

Primera edición: marzo de 2017

ISBN: 978-84-480-2305-8

Depósito legal: B. 25.557-2016

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Cocina desde el corazón, por Andreu Buenafuente	11
Prólogo de Xevi Verdaguer.....	13
Introducción.....	17
Primavera.....	39
Verano	77
Otoño.....	119
Invierno.....	159
Índice de recetas.....	201
Agradecimientos	203





Cocina desde el corazón

Silvia lo hace todo desde el corazón. Cuando trabaja, cuando cuida a sus amigos y a su familia, cuando cocina... Todo lo que hace lleva una buena dosis de emoción, de alegría de vivir, de búsqueda del bienestar. El suyo y el de los demás, a partes iguales. Estoy convencido de que entenderéis el libro que tenéis en las manos de esta forma: como si Silvia cocinase para vosotros con todo el amor que es capaz de comunicar. Todo el equipo ha hecho un trabajo magnífico (lo he visto desde primera fila) y eso se traduce en un viaje sabroso, visual y emocional por las estaciones del año, la alimentación saludable y los mejores productos cocinados con cariño. Todos a la mesa, que Silvia nos cuida y nos quiere hacer felices. Es lo mejor que nos podría pasar.

Andreu Buenafuente



Prólogo

Arquea las cejas, contrae los músculos de la cara y prepara una sonrisa, porque pronto serás responsable de crear una familia más feliz.

Nuestra salud emocional y la salud intestinal hablan el mismo idioma y tienen una relación de amor inseparable. Hoy en día tenemos conocimiento del estrecho vínculo que existe entre nuestro cerebro y el intestino, también llamado segundo cerebro, ya que ambos se comunican de distintas maneras, por lo que si quieres tener una buena salud emocional te recomendamos que descubras qué le conviene a tu intestino. Es curioso comprobar cómo las personas que sufren estreñimiento a menudo me dicen: «Las cosas no siempre salen como uno querría».

Vivir con humor, ayudar a los demás de forma altruista, reconociendo su trabajo y su esfuerzo, activa algunas zonas de nuestro cerebro que fabrican hormonas relacionadas con la sensación de felicidad. Silvia es un genio con su primer cerebro.

¡Ríe! Mientras estás riendo la magia circula por todas tus células produciendo un impacto positivo, anhelado por muchos de nosotros. Reírse de uno mismo, reír en el teatro, en el cine, contestando whatsapps mientras vas de vientre, reír con los amigos, con Silvia, porque mientras ríes activas el sistema inmunológico, reduciendo los dolores y previniendo que enfermes. También se activa el sistema nervioso parasimpático, mejorando tu memoria, reduciendo la ansiedad, la presión arterial y los latidos de tu corazón, recuperando la tranquilidad y el descanso nocturno. Es muy posible que conocer mejor los secretos de Silvia no tenga precio para tu salud.

En nuestro día a día nos vemos sometidos a ciertas preocupaciones y exigencias sociales y/o individuales que provocan la fabricación de hormonas de estrés. Unos días más y quizá otros menos, pero el estrés está controlado por tu intestino, nuestro segundo cerebro, donde las bacterias intestinales son las auténticas directoras de orquesta.

La alimentación puede condicionar nuestra flora bacteriana (o microbiota) en pocos días y, por tanto, siempre que quieras puedes beneficiar a las bacterias que mejoran nuestro estado de ánimo.

Silvia te explicará qué te conviene en cada estación y quizá hoy sea un buen día para introducir los primeros cambios que transformarán tu salud.

La salud de tu intestino es la que garantiza una mejor o peor resiliencia a la hora de tolerar y superar el estrés de tu quehacer cotidiano. Si llevas una vida estresante y no quieres acabar tomando antidepresivos o ansiolíticos, te recomendamos que cuides las bacterias de tu intestino: ellas te ayudarán.

Reconocerás perfectamente a las personas que no van bien de vientre porque no suelen estar de buen humor, se muestran irritables, no toleran el estrés y, además, ponen de mal humor a los que les rodean... tanto que incluso, alguna vez, seguro que has pensado en decirles «vete a cagar». Sólo por ayudar, claro.

Cuida el intestino con alimentos auténticos, ecológicos, del huerto, de proximidad y recolectados en su punto óptimo de maduración, que es el momento en que nos regalan mayores cantidades de vitaminas, minerales y fitoquímicos que favorecerán el crecimiento de tus bacterias intestinales sanas, mejorarán tu estado emocional y te ayudarán a vivir tu estresante vida saltando de alegría.

Las frutas, las verduras, las legumbres, los frutos secos y los alimentos fermentados te ayudarán a sentirte más feliz, pero todavía estarás más cerca de la felicidad cuando compartas el placer de trabajar en la cocina con la familia o los amigos, disfrutando juntos alrededor de una buena mesa.

La relación amorosa de los dos cerebros proporciona a tu vida un placer exquisito. Es curioso comprobar cómo se reduce la diversidad de las bacterias intestinales en los abuelos que pasan largas temporadas en una residencia geriátrica y cómo su salud empeora en pocos meses. Los abuelos de la familia envejecen saludablemente cuando están en nuestra mesa, gozando también del caldo de los más pequeños de la casa. Rodéate de los que más quieres.

Silvia, una buena persona con estrella, nos dará las claves sin pedir nada a cambio. Incluso todo podría ser mejor si te saltas la dieta de vez en cuando.

Muchas veces me dice: «Xevi, tú cuidas mi segundo cerebro, yo sólo intento entretenerte y hacerte reír para que hoy pases un buen rato».

Arquea las cejas, tensa los músculos de la cara y comparte una sonrisa con las personas que forman parte de tu vida.

Pronto te darás cuenta de que todo junto tiene...

...un sabor exquisito.

Xevi Verdaguer

