

## Els germans Torres: la recepta dels anys

*Els dos cuiners bessons reflexionen sobre la importància de la gent gran i una alimentació saludable*



Javier i Sergio Torres | Alma, la xarxa social social

Mantenir-te actiu, exercitar la ment, cultivar el teu cercle social i alimentar el teu benestar. Aquesta és la recepta bàsica que els Germans Torres i el Programa de Gent gran de "la Caixa" ([http://obrasociallacaixa.org/ca/pobresa-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo/?utm\\_source=naciodigital&utm\\_medium=acuerdoredaccional&utm\\_campaign=alma&utm\\_content=&utm\\_term=](http://obrasociallacaixa.org/ca/pobresa-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=)) recomanen per viure molts anys amb una bona qualitat de vida. Els cuiners Javier i Sergio Torres ens parlen de què és per a ells una alimentació saludable i del llegat de la seva àvia en la seva premiada cuina.[noindex]

Els dos cuiners bessons reflexionen sobre la importància de la gent gran i una alimentació saludable. Ho fan a Alma, una nova manera de parlar de la realitat social ([https://miradesambanima.org/?utm\\_source=naciodigital&utm\\_medium=acuerdoredaccional&utm\\_campaign=alma&utm\\_content=&utm\\_term=](https://miradesambanima.org/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=)) . Amb actitud i optimisme. Des de la diversitat. I a partir de les històries de "la Caixa". Alma, la xarxa social social vol ser també un punt de trobada de les infinites realitats socials del nostre món.

La nostra infantesa és plena d'aromes, olors i els records de compartir taula amb tota la família.

Va ser l'àvia Catalina la que ens va encomanar la passió per la cuina i els seus valors. Ella ens cuidava quan els pares treballaven, i ens feia fer feines com pelar pèsols, ajudar-la a fer les torrades de santa Teresa o anar a buscar espàrrecs. I, gairebé sense voler, veient aquella dona que s'ho passava tan bé a la cuina, ens hi vam anar aficionant nosaltres també i, als vuit anys, vam decidir que seríem cuiners. Ens vam asseure amb els pares i els ho vam dir.

## *"L'àvia Catalina ens va encomanar la passió per la cuina i els seus valors".*

Fins i tot avui dia la memòria i els records de la infantesa ens ajuden a definir la nostra cuina i la nostra identitat: els canelons de l'àvia, unes vieires gratinades boníssimes, els brous? En tots els camps de la vida, la transmissió de coneixements d'una generació a una altra és vital. Fixa't en el nostre cas: sense l'àvia Catalina potser no seríem cuiners (<https://cocinahermanostorres.com/es/>).

A nosaltres sempre ens han educat en el respecte cap a la gent gran. Ells ens han brindat l'oportunitat de ser en aquest món, i a través del que ens ensenyen, de ser millors o de fer-ho millor que la seva generació. I és crucial que, com a societat, aprofitem aquest llegat que ens deixen. Des del món de la gastronomia, per exemple, ens interessa que els productors tinguin molta experiència. De fet, els nostres proveïdors de bolets, caça, tòfona, etc., són gent gran, amb experiència i saviesa, que se senten superrealitzats fent el que els agrada.

[noticia]191741[/noticia]

Avui en dia ser gran ja no és com abans. El pare té 77 anys i no l'atrapes caminant. Es cuida i està fet un xaval. Per tenir una bona qualitat de vida a aquesta edat és fonamental cuidar l'alimentació, fer exercici i també hi ajuda cuinar, en la mesura de les possibilitats i els interessos de cadascú. Per això, que el Programa de Gent gran de la Caixa? ([https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo/?utm\\_source=naciodigital&utm\\_medium=acuerdoredaccional&utm\\_campaign=alma&utm\\_content=&utm\\_term=](https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/en-un-vistazo/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=)) tingui la iniciativa de fer, entre moltes altres coses, uns tallers d'alimentació saludable ([https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/salud-y-bienestar/alimenta-tu-bienestar/?utm\\_source=naciodigital&utm\\_medium=acuerdoredaccional&utm\\_campaign=alma&utm\\_content=&utm\\_term=](https://obrasociallacaixa.org/ca/pobreza-accion-social/personas-mayores/salud-y-bienestar/alimenta-tu-bienestar/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=)) per a gent gran ens sembla una idea fantàstica. Es cuidaran més, estaran més actius, aprendran.

## *"Per tenir una bona qualitat de vida de gran és fonamental cuidar l'alimentació".*

El consell que donaríem a la gent gran per tenir una bona dieta és menjar sà i variat. L'anomenada dieta mediterrània és ideal. És important consumir productes frescos. Cal menjar de tot, però amb equilibri, amb cap; sobretot, llegums, amanides, verdures, cereals i fruita sencera. Recomanem també beure molta aigua, fer més àpats de menys quantitat, i dinar i sopar d'hora. Cal evitar la brioixeria industrial i totes les begudes ensucrades. En definitiva, tot el que vingui industrialitzat.

Una cosa que també aporta molt i és fàcil de fer és un bon brou, ben desengreixat i fet amb temps. Nosaltres agafem un pollastre sencer o una gallina, un parell d'ossos de pernil, un boci de costella o de carn magra, i després porro, pastanaga, api, ceba, llorer, etc. Molta verdura.

Escaldem la gallina i els ossos per treure'n les impureses, després hi afegim la verdura i ho fem bullir tot durant 4 o 5 hores, traient el greix a mesura que va pujant. Finalment, coles el brou i això és or, et dona la vida! I és supersà, perquè té un munt de vitamines i de propietats.

Nosaltres intentem transmetre a milions de persones que recuperin el plaer de menjar. I la gent gran són els que més ho agraeixen. Molts ens han dit que, a través del nostre programa de televisió, per exemple, van recuperar la il·lusió de cuinar. I això és molt bonic. Perquè la cuina et fa pensar, organitzar-te, calcular proporcions? Et fa moure't i et relaxa alhora. Per a la gent gran, cuinar implica anar al mercat, interactuar amb la gent, anar a passejar al camp a collir herbes, etc. A més, si cuines bé, sempre s'apuntarà tothom a casa teva. És un bon reclam!

[noticiadiari]2/191223[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/191020[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/190024[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/188237[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/187919[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/187538[/noticiadiari]