

AUTO-SUFI-CIENCIA

Pedro Burruezo. Ed. Narrativa Mandala. 290 págs.

Esta historia de gnósticos, gitanos, irredentos y otros periféricos es un texto inclasificable que se inicia en mayo del 68 y se prolonga hasta mediados de los 90. Se ambienta en el Empordà catalán, Granada y la ciudad andalusí de Larache (norte de Marruecos). Burruezo narra con un estilo muy personal las vicisitudes de un grupo de personas que acaban convergiendo en una misma familia y que, aunque de orígenes muy diversos, comparten una lucidez emocional extraordinaria, que les sirve para no amilanarse frente a la hostilidad con la que les trata la sociedad tecnocientífica. El relato muestra las peripecias de estos personajes, entre la angustia existencial y su espiritualidad profunda.



BEING BIOUTIFUL. Comidas deliciosas, rápidas

y saludables con Batch Cooking
Chloé Sucrée. Ed- Grijalbo. 256 págs.

Comer saludable ¡y vegano! no siempre es fácil y más si volvemos tarde a casa, cansados y con mucha hambre. Es fácil caer en la trampa de comer algo precocinado, sin ningún tipo de elaboración y, por lo general, poco sano. ¿Se puede comer saludable aun teniendo poco tiempo? Chloé, fundadora del blog Being Biotiful que cuenta con miles de seguidores, tiene años de práctica en el arte de tostar y mezclar semillas, batir frutas y verduras y combinar ingredientes. En su Batch Cooking enseña a planificar y preparar comidas saludables, caseras y fáciles para toda la semana en tan solo una tarde.



LA EPIDEMIA DE LOS ULTRAPROCESADOS

Chris van Tulleken. Ed. Urano. 408 págs.

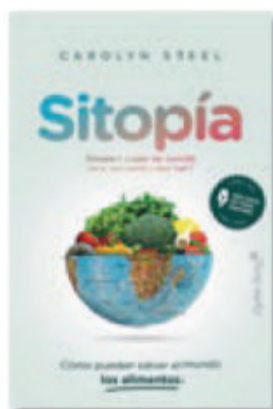
Un libro para entender el impacto que los ultraprocesados tienen en nuestro cuerpo y cerebro. El autor nos invita a acompañarle en un viaje para descubrir qué es lo que realmente comemos y si es realmente comida. Contiene las respuestas para escapar de las garras de una industria que nos empuja al consumo de alimentos dañinos y poco respetuosos con el entorno. En esta «nueva era de la alimentación» en la que vivimos, la mayoría de nuestras calorías provienen de los alimentos ultraprocesados, que han sido creados de manera industrial y diseñados para ser adictivos. Y todavía no somos del todo conscientes de sus efectos en nuestro organismo.



SITOPÍA

Carolyn Steel. Ed. Capitán Swing. 288 págs.

Sitopia es la continuación de 'Ciudades Hambrientas', y también explora la idea de que la comida da forma a nuestras vidas. En esencia, es una filosofía práctica basada en la comida, el medio más poderoso disponible para pensar en los numerosos dilemas a los que nos enfrentamos. Es el gran conector, el bastón de la vida y su metáfora más fácil. Esta capacidad de abarcar mundos e ideas es lo que confiere a los alimentos un poder sin parangón. La comida es la herramienta más poderosa para transformar nuestras vidas y el mundo. 'Sitopia' comienza con un plato de comida y viaja hasta el universo, en una serie de escalas superpuestas, en las que la comida es siempre el centro.



LA ENCRUCIJADA MUNDIAL

Pedro Baños. Ed. Ariel. 606 págs. 3ª edic.

Pedro Baños (coronel en la reserva, con un recorrido impresionante en cuestiones de inteligencia, geopolítica, estrategia, seguridad...) ofrecía en sus anteriores libros un lúcido análisis de las relaciones de poder. Y en esta nueva obra no solo describe con detalle las excepcionales circunstancias que se están dando en el presente y las que padeceremos en el futuro inmediato en nuestro mundo hiperconectado, sino que propone soluciones que sirvan a todas las personas, en cualquier país, convirtiéndose en un manual práctico que muestra, por ejemplo, la lucha entre las grandes potencias por controlar esta nueva realidad y los escasos recursos naturales.



LA NATURALEZA QUE NOS CUIDA

Katia Hueso. Ed. Plataforma. 288 págs.

Una amplia panorámica de los elementos, seres vivos y escenarios de la naturaleza que contribuyen a nuestra salud, y que son muchos más de los que acostumbramos a pensar. Con esta obra, Katia Hueso, bióloga, cofundadora de la primera escuela al aire libre de España y destacada experta y divulgadora sobre educación y medioambiente, conservación de la naturaleza y desarrollo sostenible, nos invita a explorar los beneficios que nos da la naturaleza y nos revela dónde encontrarlos. También, con un tono cercano, sencillo, directo y empático, ofrece herramientas para distinguir el grano de la paja. Para que la naturaleza nos cuide de una manera efectiva, genuina y segura.

