

SLOW COOKER VEGETAL

Marta Miranda.
Ed. Larousse. 198 págs., color

Marta Miranda se ha convertido en un referente de la cocina con olla de cocción lenta. Después del éxito de sus libros anteriores, llega el momento de centrarse en unos platos cada día más solicitados: los elaborados exclusivamente con ingredientes vegetales. Con unas fotografías espectaculares y una puesta en página muy atractiva, este manual recoge propuestas para todos los gustos (dulces y salados), salsas que van bien con todo, consejos para cocinar legumbres "en tarro", una gran variedad de caldos, diversos tipos de panes... La cocina con slow cooker no tiene límites.



PSICOTERAPIA PARA EL MAL DE AMORES

Antoni Bolinches.
Ed. Urano. 224 págs.

Decía Tirso de Molina que «por lo que tiene de fuego, suele apagarse el amor». Por eso, Bolinches considera que, en estos inicios del siglo XXI, no encontramos la manera de armonizar la libertad sexual individual con la construcción social de la pareja estable. Hay una disarmonía entre las necesidades del «Yo sexual» y la necesidad de estabilidad del «Yo social», que ha generado una crisis de enorme magnitud en las relaciones de pareja. Contiene una propuesta psicoterapéutica para convertir el sufrimiento amoroso en una escuela de aprendizaje vital capaz de favorecer el amor armónico. «Antoni Bolinches nos hace entender de forma clara, sencilla y aplicable asuntos tan complejos como los laberintos del amor.»



Y también...

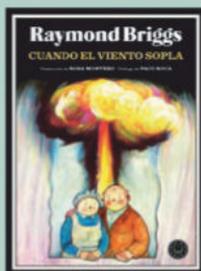
Dos libros de hace años, hoy



MANIFIESTO PARA LA SUPERVIVENCIA

Edward Goldsmith y otros. Alianza Editorial. 284 páginas
El "Manifiesto para la supervivencia" de Edward Goldsmith y sus colaboradores fue uno de los primeros textos que alertó sobre la crisis ecológica global. Publicado en 1972, el libro identificó tres problemas fundamentales que, según sus autores, amenazaban la

supervivencia humana: la superpoblación, la destrucción de ecosistemas y el consumo ilimitado de recursos. El texto, respaldado por científicos británicos de diversos campos, propuso soluciones radicales como el "crecimiento cero" de la economía y la población, y la creación de comunidades autogestionadas a pequeña escala. También abogó por limitar el tamaño familiar a dos hijos y transformar fundamentalmente el modelo económico basado en el crecimiento continuo. Si bien algunas de las predicciones más apocalípticas del libro no se han materializado en el plazo que sus autores anticipaban, varios de los problemas que identificaron siguen siendo relevantes hoy. La obra fue pionera en vincular los conceptos de economía y ecología, argumentando que es "una locura perpetuar un sistema económico que destruye la ecosfera". Es interesante notar que, aunque el colapso inmediato que el libro vaticinaba no ocurrió, muchas de sus preocupaciones sobre el deterioro ambiental, el consumo insostenible y la necesidad de transformar nuestro modelo de desarrollo siguen siendo temas centrales en el debate actual sobre la crisis climática y la sostenibilidad.



CUANDO EL VIENTO SOPLA

Raymond Briggs. Ed. Blackie Books. 80 pág., color
Una edición especial de este original cómic en su cuarenta aniversario. Se trata de una obra importante del antibelicismo: nadie como Briggs ha sabido trasladar la interrupción de la vida por la guerra, y el dolor de una generación que hoy seguimos

haciendo nuestro. Traducida por Rosa Montero y prologada por Paco Roca, es un alegato contra la guerra del que se habló bastante en la España de 1983 y que hoy mantiene plenamente todo su sentido. Cuando el viento sopla fue publicada en 1982, en plena efervescencia del terror ciudadano ante una guerra nuclear. En ella, los Blogg, un matrimonio inglés atemorizado por un posible ataque soviético, sigue las rudimentarias instrucciones gubernamentales para protegerse de la catástrofe. La ingenuidad de la pareja y la desinformación institucional quedan reflejadas en sutiles viñetas donde costumbrismo e inquietud conviven, hasta su desgarrador desenlace.

Códigos QR



1 En la escala Mozart, ¿cómo te sientes hoy?



2 Para calmar tu sistema nervioso



3 Rutina para la circulación en tus manos



4 Activar los frutos secos



5 Semillero de fresas



6 Telómeros y longevidad (Mario Alonso Puig)