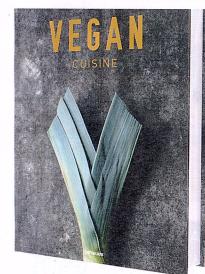
tendencias LIBROS

MUYSALI

EL FENÓMENO "HEALTHY" SE ACOMPAÑA DE UN BOOM DE RECETARIOS Y LIBROS QUE TE AYUDARÁN A LLEVAR UNA VIDA MÁS SANA. MOTIVADORES.



Lo vegano es top

AUNQUE NO LLEVES UNA DIETA VEGGIE, descubrir lo que el mundo vegetal tiene que decir a nivel culinario es lo más. El precioso coffee table book, Vegan Cuisine, del chef Jean Jury y el fotógrafo Joerg Lehmann (teNeues, 98€), incluye unas 800 recetas veganas ilustradas con inspiradoras fotografías. Nunca pensaste que la cocina vegana, libre de ingredientes animales, podía ser tan apetitosa.

LOS INGREDIENTES

SALUDABLES impulsan las modas gastro. Dos recientes: Fermentados Gourmet, de Sandoval y Almodóvar (Alianza, 19,95 €) recoge recetas con alimentos probióticos; Caldo de huesos curativo, de Hay y Dane (Urano, 28 €), revelan el caldo como elixir de belleza y salud.











De postre

LA REPOSTERÍA toma posición dentro de una dieta sana en su versión más natural v con menos azúcares. Además, se adapta a todo tipo de dietas - Postres crudiveganos, de Emily von Euw (Juventud, 25€)-y de alergias alimentarias -Postres sin lactosa, de Juanjo Fernández (Cúpula, 16,95€)-. Yummy.



VEGETARIANO Y CREATI

CERO ABURRIMIENTO. Los nuevos y cuidados recetarios vegetarianos se cargan el tópico de que "comer verde" es triste. Con títulos como La Cocina Vegetariana de Oriente Próximo, de Salma Hage (Phaidon, 34,95€), y Exuberancia, la vibrante cocina vegetariana, de Yotam Ottolenghi (Salamandra, 28€), conocerás su otra cara, imaginativa y sabrosa.



SENTIRTE BIEN ESTÁ EN TUS MANOS y estas lecturas te guiarán. Las 100 ideas para una vida más sana y natural, de María Tolmo (Lectio, 13,20€), se centran en cuatro pilares: el cuerpo, el espíritu, el hogar y el planeta. Comer, sentir... ivivir!, de Jorge Pérez-Calvo (Grijalbo, 15,90 €), enseña cómo mejorar nuestro bienestar con la alimentación.



OPERACIÓN DETOX

DESINTOXICAR NUESTRO CUERPO es el propósito de estos recetarios: Detox. Recetas para depurar el organismo, de Coralie Ferreira (5 tintas. 19,95€) y Sopas Detox. 69 recetas saludables, de Fern Green (Lunwerg, 11,95 €), que incluye un plan detox a base de líquidos de tres a cinco días.