

Actualidad editorial



DULCES DESTELLOS DE LUZ

Mercè Castro Puig
Ed. Plataforma. 140 páginas.

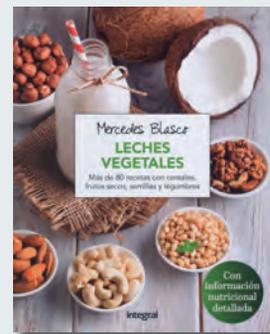
En este libro el lector encontrará buena parte de los destellos que iluminaron el camino de la autora desde que en el año 1998 mi mundo explotara en mil pedazos al morir su hijo. Nadie es el mismo después de la muerte de un ser inmensamente amado, pero sí tenemos la oportunidad de elegir qué queremos que florezca en nuestra vida: ¿la gratitud por lo vivido o la amargura por lo que nos parece que hemos perdido? Si escogemos a pesar de todo mantener el corazón abierto al amor, si estamos dispuestos a sentir el dolor, pero también la alegría es muy posible que nuestra vida adquiera de nuevo sentido.



LAS MÁS EXQUISITAS HAMBURGUESAS VEGANAS

Toni Rodríguez. Fotos de Becky Lawton.
Ed. Océano. 175 pág., color y gran formato.

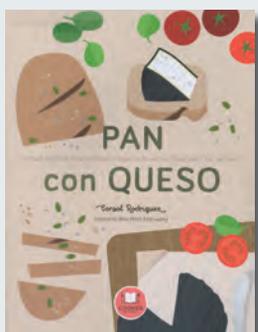
Son más sanas que las de origen animal, están libres de colesterol, tienen un alto valor proteico, no contienen apenas grasas y puedes hacerlas con los ingredientes que más te gusten: cereales, legumbres, seítan, tofu, tempeh, verduras... ¿Necesitas más motivos para comer hamburguesas veganas? Este libro te ofrece infinidad de ellos a través de recetas sencillas y deliciosas. El gran chef vegano Toni Rodríguez nos invita a descubrir sus deliciosas y originales propuestas, y también: ingredientes, técnicas, utensilios. Más de 100 recetas de las hamburguesas veganas del chef. Y además... condimentos, salsas, panes y postres para acompañarlas.



LECHES VEGETALES

Mercedes Blasco.
Ed. RBA (Integral). 80 recetas, 240 páginas, color.

Crece el interés hacia los licuados vegetales: no contienen lactosa ni colesterol y son muy adecuadas para la salud cardiovascular y el equilibrio del organismo. Aportan una gran diversidad de nutrientes: proteínas, carbohidratos, vitaminas del grupo B, minerales y ácidos grasos esenciales. Y, junto a su gran aporte nutritivo, contienen fibras solubles e insolubles que nos ayudan a regular el tránsito intestinal o el exceso de colesterol. Podemos elaborarlos con materias primas de calidad, son muy ligeras y digestivas, y no provocan pesadez ni flatulencias. Son una forma muy agradable de aportar un líquido de alta calidad nutricional a nuestro cuerpo.



PAN CON QUESO

Consol Rodríguez
Ed. Urano. 320 páginas, color.

Para entusiastas crudiveganos. Una obra que anima a disfrutar de una vida más vibrante y consciente sin renunciar a sabores y texturas. Reúne deliciosas propuestas pensadas para reemplazar comestibles como el pan y los lácteos por alternativas vivas y sabrosas. Incluye más de setenta recetas para elaborar panes y quesos a partir de semillas y frutos secos. Algunos productos, como los derivados de los cereales y los lácteos, contienen sustancias muy nocivas para la salud y son altamente adictivos. Debido a ello, a muchas personas les resulta complicado renunciar al pan en sus diversas formas y a los quesos. Consol Rodríguez nos explica cómo hacerlo.



MANUAL PRÁCTICO DE PLANTAS MEDICINALES

Jaume Rosselló y Janice Armitt
Ed. Robin Book. 416 páginas

Este libro contiene todos los datos comprobados en laboratorio sobre todas las plantas medicinales actualmente más conocidas y utilizadas, con abundante información sobre sus virtudes y las posibilidades terapéuticas que permiten su utilización. Contiene numerosas ilustraciones y una valiosa información sobre la historia, evolución y clasificación de las distintas plantas, así como las propiedades curativas de cada una de ellas. Tener en casa un buen botiquín con preparados a base de plantas medicinales resulta indispensable para afrontar cualquier problema de salud de una manera natural, sin molestos efectos secundarios...



RECETAS PARA AMANTES DEL YOGA

Vv. Aa.
Ediciones Tikal. 96 páginas, color.

La práctica del yoga proporciona control, equilibrio y paz interior. Un aspecto fundamental es la alimentación. En el yoga se habla de las tres cualidades o «gunas», que también se dan en la alimentación. La dieta tradicional de los practicantes del yoga es esencialmente lacto-vegetariana. Se trata de una alimentación «pura», o sátvica. La dieta hace hincapié en los efectos que produce lo que comemos en nuestro cuerpo y mente, cuyos beneficios se extienden a la salud integral y mejor calidad de vida. En este libro se proponen recetas claras, originales y sabrosas para los amantes del yoga y de la dieta vegetariana. Excelente para mantener la mente y el cuerpo en equilibrio.