

Actualidad editorial



AMA COME VIVE BRILLA

Elka Mocker

Lunwerg editores Ediciones. 240 páginas

Un libro con magníficas imágenes para expresar el universo de «lalakitchen», que esperamos pronto ver en Integral. Tras muchos años sufriendo estrés, malas digestiones, falta de energía y batallando sin éxito contra la psoriasis, decidió dar un cambio a su vida. Dejó su trabajo, se mudó a Menorca y empezó a investigar acerca de su alimentación. El resultado de este giro de 360° es la filosofía que expresa en este libro, las recetas que comparte en él y día a día a través de sus redes sociales y de su blog. Elka Mocker es un nuevo referente de la cocina saludable, con miles de seguidores. Acaba de abrir su propia escuela y comunidad online (www.weloveyou.academy).

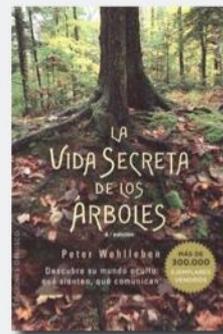


CÓMETE EL TARRO

Marta Vergés

Ed. Planeta. 208 páginas

A medio camino entre la filosofía healthy y el Hágalo usted mismo, la moda estadounidense de los Mason Jars o tarros de cristal es un nuevo modo de guardar la «comida para llevar» con las ventajas del vidrio sobre el plástico del tãper. Los tarros son más estéticos, permiten conservar mejor la comida, calentar platos sin que los alimentos pierdan propiedades, respetar el medio ambiente y controlar mejor las cantidades de comida. El libro contiene succulentas recetas vegan-friendly, con ingredientes ecológicos y alimentos vegetales mayoritariamente crudos, para liberarnos así de las toxinas y revitalizar hasta la última de nuestras células.



LA VIDA SECRETA DE LOS ÁRBOLES

Peter Wohlleben

Ediciones Obelisco. 224 páginas

En los bosques suceden cosas sorprendentes: árboles que se comunican entre sí, árboles que aman y cuidan a sus hijos y a sus viejos y enfermos vecinos; árboles sensibles, con emociones, con recuerdos... Peter Wohlleben, guarda forestal y amante de la naturaleza, narra en este libro fascinantes historias sobre las insospechadas y extraordinarias habilidades de los árboles. Reúne tanto los últimos hallazgos científicos como sus propias experiencias en los bosques. El libro es un emocionante punto de encuentro, una forma de conocer mejor a unos seres vivos de los que desconocemos su capacidad de comunicación, su espiritualidad. Descubriremos un mundo totalmente nuevo...

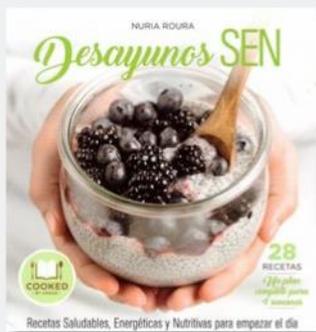


EL ARTE DE DESHIDRATAR

Michelle Keogh

Gaia Ediciones. 192 páginas

El arte de deshidratar es una guía práctica y completa que enseña a aprovechar alimentos perecederos como frutas, verduras, hortalizas y hierbas, entre otros, transformándolos en una variada y novedosa despensa de delicias nutritivas. Esta obra enseña paso a paso el proceso completo de cada técnica de deshidratación y propone más de un centenar de exquisitas recetas, además de consejos útiles y claves prácticas que ayudan a evitar los errores más comunes y garantizan un resultado final perfecto desde el primer intento. Cómo deshidratar, qué alimentos son los más adecuados, solución a los problemas más comunes, cómo almacenar los productos desecados...



DESAYUNOS SEN

Núria Roura

Ediciones Urano (cooked by Urano) 144 páginas

Los cambios en el desayuno son suficientes para empezar a experimentar los beneficios de una alimentación saludable a base de productos naturales e integrales. Este libro incluye deliciosas recetas veganas y consejos para elaborar tus propias versiones, junto con recomendaciones para incorporar hábitos saludables y eliminar hábitos tóxicos en el día a día. Núria Roura, coach de salud y autora del libro «Detox SEN para estar sanos por dentro y bellos por fuera», llega con una nueva propuesta para que los lectores incorporen con facilidad la alimentación SEN (saludable, energética y nutritiva), a su vida cotidiana, comenzando con el desayuno.



PAN Y PASTELES SIN GLUTEN

Christopher Mooney y otros

Editorial Blume. 96 páginas

La originalidad del libro es la de recoger postres célebres de todo el mundo que resultan muy tentadores en recetas libres de gluten. Desde pastas de café y avellanas, pasando por pan de té con albaricoque y cardamomo, panecillos de calabaza o un budín de naranja caramelizada. No es totalmente vegetariano (blinis con trucha ahumada y pepino, o empanadas de pollo y perejil), pero contiene muchas propuestas para cocinar sin gluten y está muy bien explicado paso a paso y con detalle (ingredientes, cantidades, tiempos de preparación y cocción, los equipos especiales, los datos de conservación y posibilidad de congelado).