

Leer o no leer

Recomendaciones de Alberto D. Fraile



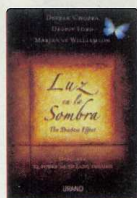
CUINA MALLORQUINA VEGETARIANA

Estrella Alba, Catalina Piris, María Antònia Santandreu

Ed. Documenta Balear

Magnífico libro de cocina que aún a las recetas de la cocina tradicional mallorquina con el vegetarianismo. ¿Por qué no un frit mallorquí con seitán? Este proyecto colectivo desarrollado por tres cocineras y tres fotógrafos pone en bandeja, a quienes han optado por dejar la carne, un montón de recetas muy fáciles y a la vez sabrosas y ligadas a la gastronomía de la Isla. Hace un repaso a los platos típicos donde inevitablemente nos encontraremos con la coca de verdura, el trampó, las albergínies farcides y las panades, pero también descubriremos platos de nuestros abuelos que ya han caído en el olvido. Esta obra va más allá y nos explica cómo hacer conservas tan especiales como el fonoll marí o el cabell d'àngel. Y postres, claro: coca de torró, tambor d'ametlles, orellanes, rumbo, brossat..

Las verduras de temporada, locales y ecológicas son el eje sobre el que se mueve este recetario original y útil, hecho con cariño. Un libro para la cocina de nuestro tiempo: conectada con los saberes ancestrales y la sensibilidad de los nuevos tiempos.



LUZ EN LA SOMBRA

Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson

Ed. Urano.

Mucha gente espiritual se polariza en el lado luminoso de la fuerza y no se dan cuenta de que están dándole más poder a su sombra, a esos pensamientos, emociones e impulsos que nos desagradan de nosotros mismos y nos avergüenza reconocer. La sombra queda atrapada en el inconsciente y, mientras creemos que somos buenos, honestos y evolucionados, renunciamos a la libertad de elección, lo que nos conduce a la autodestrucción. Este es un libro que nos invita a abrazar las partes oscuras de nuestra persona y a integrarlas para que dejen de goberarnos desde la sombra.

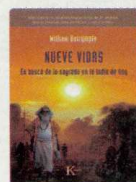


VIVIR MEJOR CON MENOS

Ana García

Ed. Océano-Ambar

Ante una crisis como la que tenemos delante, la mejor medida que podemos tomar es reducir nuestro estilo de vida. Hacer pequeños cambios, que nos permitan reconducir nuestra vida hacia la felicidad sin depender tanto del dinero. Hay todo un mundo postmaterialista esperando a ser descubierto. Tiendas de segunda mano, vacaciones alternativas, intercambio, una vuelta a la simplicidad. Muchos intentan reactivar la economía a través del consumo, sin darse cuenta de que el sistema basado en el consumo es inviable.



NUEVE VIDAS

William Dalrymple

Ed. Kairós.

¿Eres de los que tienes idealizada la espiritualidad de la India? Bienvenido al club. Este libro te ayudará a quitarte algunos clichés sobre el tema y a conocer mejor la increíble cultura espiritual del segundo país más poblado de la tierra. Está excelentemente escrito y recorre las vidas de 9 personas que representan diferentes corrientes. Desde un monje budista que toma las armas para resistir la invasión china del Tibet, pasando por una monja jainista o una bailarina del templo de Devadasi. En sus páginas emerge la verdadera espiritualidad humana: un camino de anhelos y contradicciones que conducen al éxtasis y al sufrimiento.



¡BUENA IDEA!

Mariona Masgrau, Susanna Cros y Àlex Forasté.

Ed. Integral.

Este libro es un viaje por los mecanismos que se activan cuando surgen las buenas ideas y en él se pueden encontrar algunas palancas interesantes. Nos habla de hacer aflorar las buenas ideas, de pensar diferente, de perseverancia, de desinhibición, de la interacción con otras personas, la importancia del fracaso, y, cómo no, de la confianza en uno mismo.

Todo el mundo coincide en que la creatividad es uno de los ingredientes necesarios para el pastel que tenemos que cocinar entre todos para salir del atolladero en el que nos hemos metido. Aquí tenemos un recetario. ●