

ESCUELA DE COCINA ITALIANA
VARIOS AUTORES
EDITORIAL: PHAIDON
PRECIO: 12,95 EUROS

PENSAMIENTOS Y ALIMENTOS
LOISE L. HAY
EDITORIAL: URANO
PRECIO: 21,00 EUROS

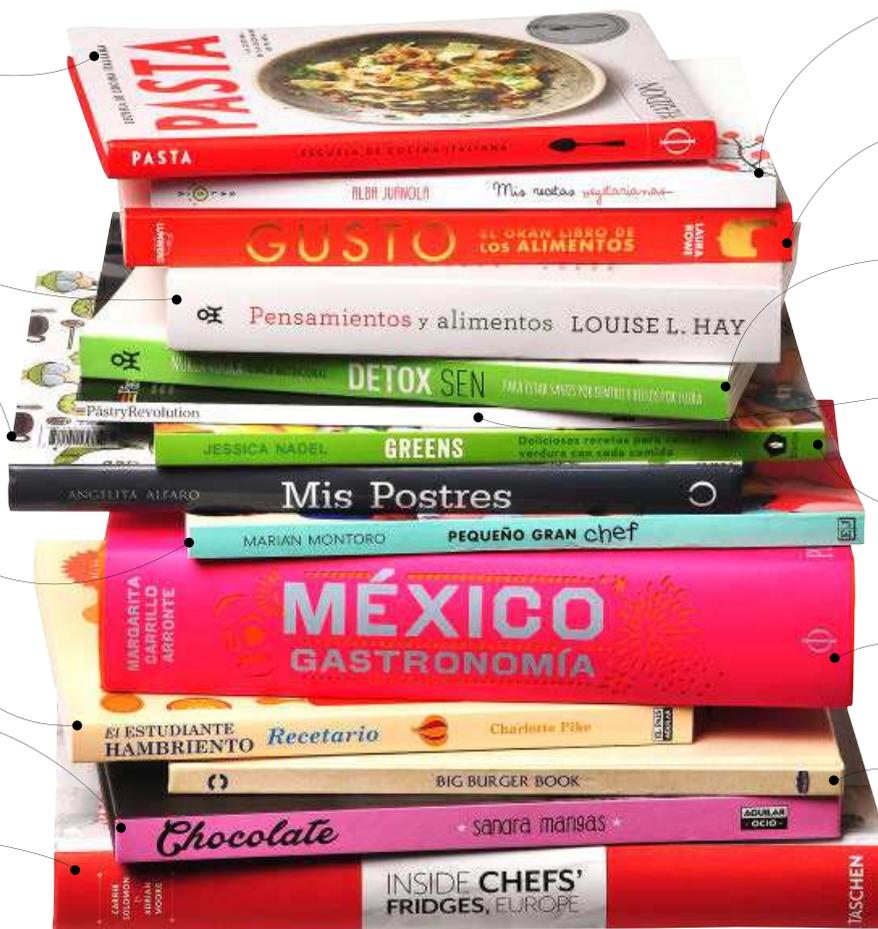
MIS POSTRES
ANGELITA ALFARO
EDITORIAL: OBERON
PRECIO: 19,95 EUROS

PEQUEÑO GRAN CHEF
MARIAN MONTORO
EDITORIAL JUVENTUD
PRECIO: 19 EUROS

EL ESTUDIANTE HAMBRIENTO
CHARLOTTE PIKE
EDITORIAL: EL PAÍS AGUILAR
PRECIO: 14,90 EUROS

CHOCOLATE
SANDRA MANGAS
EDITORIAL: AGUILAR
PRECIO: 21,90 EUROS

INSIDE CHEFS' FRIDGES, EUROPE
CARRIE SOLOMON/ADRIAN MOORE
EDITORIAL: TASCHEN
PRECIO: 39,99 EUROS



MIS RECETAS VEGETARIANAS
ALBA JUANOLA
EDITORIAL: SALSA BOOKS
PRECIO: 14,95 EUROS

GUSTO
LAURA ROWE
EDITORIAL: LUNWERG
PRECIO: 21,50 EUROS

DETOX SEN
NÚRIA ROURA
URANO
PRECIO: 21,85 EUROS

PÁSTRY REVOLUTION
VARIOS AUTORES
MONTAGUD EDITORES
PRECIO: 20,00 EUROS

GREENS
JESSICA NADEL
EDITORIAL: 5 TINTAS
PRECIO: 19,95 EUROS

MÉXICO. GASTRONOMÍA
MARGARITA CARRILLO ARRONTE
EDITORIAL: PHAIDON
PRECIO: 39,95 EUROS

BIG BURGER BOOK
VARIOS AUTORES
EDITORIAL: LIBROS CÚPULA
PRECIO: 9,95 EUROS

No sólo el anuncio de la Lotería o los kilos de más que tiene el pasarse con el turrón vuelven a casa por Navidad. Los regalos, y con ellos los quebraderos de cabeza, están también entre las visitas estrella de esta época del año. Sorprender a alguien con un libro de recetas es una opción fácil –basta con echar un vistazo a la parrilla televisiva para percatarse de que la cocina vive un momento dulce. Lo difícil es dar con la obra culinaria capaz de impresionar.

Por eso, y con el objetivo de evitar que el cerebro trabaje demasiado, ZEN ha elaborado la lista definitiva: los 14 libros de recetas con los que triunfarás en estas fiestas.

Dime qué comes y te diré quién eres. Cada vez son más los que creen que una buena alimentación es la base de la felicidad. En el manual *Pensamientos y alimentos, la dieta definitiva*, Louise L. Hay recopila consejos y recetas para ganar en salud y ánimo. La misma línea sigue *Detox Sen*, la guía para estar sanos por dentro y por fuera de Núria Roura, la coach que incita a sus lectores a llevar un estilo de vida saludable, energético y nutritivo. Con idéntico objetivo, Laura Rowe publicó *Gusto*, el libro

CATORCE LIBROS PARA 'COMERSE' LA NAVIDAD

Desde la biblia de la cocina mexicana hasta consejos para los que se acaban de emancipar... Las mejores obras culinarias para regalar en estas fiestas

POR ÁNGELA CASTILLO



que pretende convertirse en el Facebook de los alimentos: una colección de infografías para conocer nuestra nevera.

Niños y adolescentes también se han subido al carro culinario. De ahí que *Masterchef* y su versión junior revolucionasen en su día las redes sociales. A los menores de 10 años que no paren de meter las manos en la masa, les encantará *Pequeño gran chef* de María Montoro. Este ejemplar recorre la gastronomía mediterránea mezclando diversión, curiosidades y recetas asequibles.

Los jóvenes podrán convertirse en los reyes del banquete gracias a *Escuela de cocina italiana*, una recopilación de consejos sobre la gastronomía más famosa del mundo. Además, todos los que hayan abandonado el regazo de papá y mamá agradecerán que se les regale *El estudiante hambriento* de Charlotte Pike, una colección de recetas fáciles y baratas.

Los fans de la dieta verde disfrutarán con dos títulos: *Green*, de Jessica Nadel y *Mis recetas vegetarianas* de Alba Juanola. El primero ofrece más de 100 platos veganos que callarán las voces de los que afirman que esta comida es

aburrida. En la obra de Juanola, autora del blog *Mi vida con un vegano*, abundan ideas e información útiles para quienes estén intentando abandonar los productos de origen animal y sumarse al vegetarianismo estricto.

Si el afortunado que recibe el obsequio está hecho un trotamundos, se aconseja anotar tres nombres: *México Gastronomía*, de la chef Margarita Carrillo Arronte, la biblia definitiva de la cocina azteca; *Big Burger Book*, una guía para aprender a elaborar lo último en hamburguesas gourmet; e *Inside Chefs' Fridges, Europe*, el libro en el que los grandes profesionales revelan qué alimentos no faltan en su nevera.

En la mesa, la guinda la pone el postre. Los mejores platos los enseñan tanto la riojana Angelita Alfaro, que recoge en *Mis postres* un sinfín de recetas tradicionales, como Sandra Mangas en *Chocolate*, una oda al capricho más dulce. La publicación *Pástry Revolution* se adentra en el restaurante Azurmendi, uno de los primeros del mundo.

Estos recetarios no sólo son el regalo perfecto para conquistar personas y estómagos, sino que harán de cualquiera que los use todo un chef.

