

**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  
MONTAGU 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.

