

## GASTRONOMÍA POR BELÉN PARRA

## EL ALIMENTO DEL FUTURO

## LA COCINA DE LAS LEGUMBRES

Fundació Alicia

Planeta Gastro

Precio: 29 € | ebook: 8,99 €

⇨ 'SUPER FOOD'



Generalmente relegadas a un segundo plano en la alimentación diaria por puro desconocimiento del consumidor, sirva este tomo para cambiar la percepción que se tiene de las legumbres. No son sólo una gran

fente de salud sino uno de los ingredientes imprescindibles en la mesa del futuro. Ahora que se habla de la *super food* como si fuera una moda, conviene reseñar que la componen en su mayoría legumbres como la soja, las judías, los guisantes o los cacahuetes. Sí, cacahuetes. Sus nutrientes superan en ocasiones los de otros productos igualmente recomendables como las espinacas o un buen filete. La Fundació Alicia arroja una vez más luz sobre la forma más saludable de alimentarse, con 200 recetas para sacar a las legumbres todo su jugo sobre el plato.

## LA ABSTINENCIA MÁS 'COOL'

## QUÉ BEBER CUANDO NO BEBES

Meritxell Falgueras

Cooked by Urano

Precio: 19 € | ebook: 5,99 €

⇨ 200 BEBIDAS 'SIN'



Con la misma naturalidad con que se expresa y posa, así escribe la sumiller y periodista Meritxell Falgueras. Ahora que está nueva y felizmente embarazada, vuelve a aparcar el alcohol

en su vida pero también en su último libro, donde reivindica las bebidas *sin*. La autora considera que «no hay por qué justificarse» a la hora de optar por «tragos cero», ni siquiera en ocasiones especiales. Falgueras tiene recursos y hasta 200 bebidas entre las que elegir. Aparcado su vino, bebe lo que le pide el cuerpo. Desde un café bien amargo con tónica a una falsa sangría elaborada a partir de zumo de arándanos, un *kombucha* o un mosto de uva fresco. Todo sin alcohol «porque te puedes sentir ebrio de felicidad estando perfectamente sobrio». Si la abstinencia es forzosa, conviene reparar en el tipo de vaso o copa y en cómo servir cada bebida.

## PARA PONERSE EL MANDIL

## COCINA EN CASA CON LOS HERMANOS TORRES

Javier y Sergio Torres

RBA

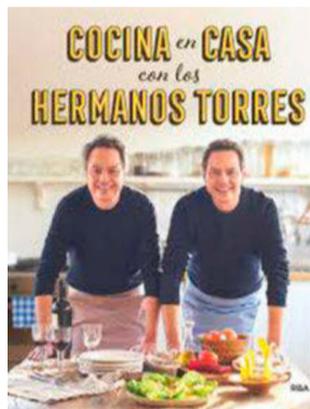
Precio: 22 €

⇨ RECETAS PARA TODOS

Recién salido del horno, el último título editorial de los hermanos Sergio y Javier Torres es otro complemento a su actividad culinaria cotidiana, como ya sucede con esos chefs que han conseguido ampliar su negocio fuera del restaurante. Ellos, además, presentan este libro casi en paralelo a su estreno en Madrid con el segundo *Dos Cielos*.

A pesar del innegable carácter mediático de sus obras más recientes, hay que reconocer que estos dos hermanos no sólo cocinan bien sino que saben explicar muy bien su cocina. Lo hacen a diario a través de la pequeña pantalla, en emisiones que pueden recuperarse a la carta. La misma complicidad que tienen entre ellos la mantienen con la audiencia, que no sólo avala sus platos sino que los valora incluso en los platos.

En esta obra se pierde esa cercanía irreal que genera la imagen pero se obtiene la concreción del paso a paso de un centenar de recetas. Javier y Sergio Torres



no sólo revelan ingredientes y procedimientos sino también trucos para que cocinar en casa –en especial, los alérgicos al delantal– no suponga un suplicio. Las propuestas se alejan sustancialmente de la alta cocina con la que los hermanos han alcanzado el *estrellato* que se circunscribe por ahora a su restaurante de Barcelona. Que a nadie extrañen recetas como los espaguetis de calabacín, tomate y queso; el chuletón con guarnición; «el mejor pollo del mundo»; o el conejo al vino blanco con champiñones, por citar algunos ejemplos.

Los hermanos Torres han cocinado esta obra procurando que todos los platos presenten un nivel de dificultad entre medio y bajo, como ya hicieron en el televisivo (y adictivo) *Cocina2*. También se han molestado en precisar el significado de anglicismos y palabras francesas tan frecuentes aún en la cocina actual, así como han respetado la grafía original en salsas como la mahonesa, que elaboran de seis formas distintas.

Cuando un mismo plato presenta varias alternativas, cada uno de los hermanos asume la suya y defiende su elección. Ya no hay excusa para ponerse el mandil y hacer como ellos: cocinar en casa. Con la *chuleta* bien a la vista, eso sí.

## UN CÓCTEL PARA CADA CHEF

## COCKTAILS &amp; FOOD

Javier de las Muelas

Planeta Gastro

Precio: 29,50 € | ebook: 9,99 €

⇨ NUEVOS COMBINADOS

Cada sobremesa con Javier de las Muelas daría para un libro, por eso este nuevo título no será ni mucho menos el último en su bibliografía particular. Conversador exquisito, apuntador oportuno, observador discreto, gestor intuitivo, detallista empedernido, fiel a sus principios... Acumula tal cantidad de batallitas que da el mismo gusto dejarle hablar como devorar una a una las páginas de este volumen en el que armoniza coctelería y cocina como quien no entiende una sin la otra. De las Muelas concentra en esta obra su pasión por la gastronomía maridando platos de chefs a los que admira (Albert Adrià, Andoni Luis Aduriz, Martín Berasategui, Jordi Cruz, Quique Dacosta...) con cócteles de su cosecha.

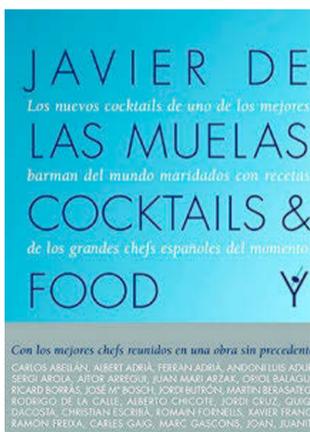
¿Puede aún este *gentleman* descubrir al lector (y al bebedor) combinados que no haya ideado hasta la fecha? No sólo puede

sino que debe, dado que la motivación es nueva y el reto del maridaje, un desafío asumible para De las Muelas.

Más allá de la suma de recetas, del compendio de fotografías propias y ajenas, y de esas últimas páginas tan marca de la casa, hay que deleitarse con la letra pequeña y las líneas apretaditas de esa *Presentación* en la que el autor advierte de las historias –con o sin final feliz– surgidas entre las paredes de un bar.

Pese a no reconocerse una persona nostálgica, me consta que a De las Muelas le hubiera gustado recuperar locales históricos que con el paso del tiempo han ido perdiendo peso o han acabado cerrando, llevándose consigo momentos imborrables.

Jamás olvidará Javier de las Muelas cómo llovía el día que heredó ese *Dry Martini* de Barcelona que ha conseguido replicar de forma magistral en medio mundo. Inolvidables son también las experiencias gastronómicas que, intuyo, tanto le cuesta revivir ahora. Quedará este libro para recordar su primera vez en determinadas mesas, compararlas con el presente gastronómico y reflexionar, copa en mano, si cualquier tiempo pasado fue mejor.



## SINSABORES VITALES

## DULCEAGRIO

Stephanie Danler

Malpaso

Precio: 22 € | ebook: 6,99 €

⇨ EL 'OTRO LADO' DE LA HOSTELERÍA



No es éste un título gastronómico pero la historia de su protagonista sí gira en torno a los sinsabores de la vida, concentrados en un mismo restaurante de Nueva York. Retoma esta novela

el argumento facilón de la joven de provincias que lo deja todo para subsistir en la gran ciudad gracias a la hostelería. La autora conoce bien los entresijos que esconde la gestión de un negocio hostelero y se sirve de ellos para crear un universo literario donde el paladar constituye el receptor de sensaciones y emociones con las que satisfacer al lector. La aproximación femenina a un sector profesional dominado por los hombres, las apariencias y tabúes como el sexo y las drogas es en este caso tan ficticia como verídica.

## COCINAR CON VALORES

## COMPARTIR

Oriol Castro, Mateu Casañas

y Eduard Xatruch

Planeta Gastro

Precio: 39,50 € | ebook: 9,99 €

⇨ LA COCINA DE PRODUCTO MÁS DELICADA

En el tiempo que han tardado en publicar el libro sobre su primer restaurante, los cocineros Oriol Castro, Mateu Casañas y Eduard Xatruch han abierto un segundo establecimiento que están llevando a lo más alto. En el *Compartir* de Cadaqués está el origen de esa gastronomía con valores y a su vez tan valorada por clientela y crítica especializada que ahora sirven también en el *Disfrutar* de Barcelona. Los tres ex jefes de cocina del Bulli relatan qué los llevó a empezar de nuevo en la Costa Brava tras concluir sus días de ensueño y sus noches sin sueño junto a Ferran Adrià y Juli Soler. Los dos mentores forman parte del espíritu del *Compartir*, destino imprescindible para redescubrir la cocina de producto más delicada. De la vanguardia del Bulli a la hipercreatividad del *Disfrutar*, estos tres virtuosos de la cocina han sido capaces de recrear la despensa del territorio para hacer del *Compartir* una joya casi escondida en Cataluña.

