

TU ESPACIO ECOLÓGICO.
PIONEROS EN ESPAÑA

bio
space

Sano y
vegano

SI SIGUES UNA DIETA VEGANA,
QUE SEA NUTRITIVA,
VARIADA Y EQUILIBRADA.

¡Que no te falte de nada!
Conoce nuestra cesta vegana en
la tienda online:

WWW.BIOSPACE.ES



WWW.BIOSPACE.ES

BLOG.BIOSPACE.ES

VALÈNCIA 186 (MUNTANER/CASANOVA)
BCN · 93 453 15 73



BIOSPACE.BARCELONA

Libro
del mes

PAN
con QUESO

PAN CON QUESO
CONSOL RODRÍGUEZ
Editorial Urano
320 pág. • 29€

LA VERSIÓN SANA DE LOS ALIMENTOS MÁS RICOS

Pan con queso dice el título, pero pan que no sea de trigo y el queso, vegetal. No podía ser de otra manera siendo la autora Consol Rodríguez, formadora de cocina crudi-vegana y alimentación viva, artista visual y colaboradora de *Cuerpamente*. Define su propuesta de alimentación actual como «la más consciente, natural, fisiológica y ancestral posible». Uno de los obstáculos para seguir esa opción dietética es ser capaces de prescindir de alimentos como el pan elaborado con harina de trigo moderno refinada, y el queso, cuya sola pronunciación hace salivar a muchos, aun sabiendo que no son los alimentos más sanos. Consol propone susti-

tuirlos por sus recetas basadas en la alimentación viva, que recurre a técnicas como la germinación, el brotado, la fermentación y la deshidratación para transformar los alimentos naturales sin desvirtuar sus capacidades nutritivas. Muchas recetas no son sencillas ni rápidas, pero Consol las explica con precisión y cariño para que realizarlas no sea una pérdida de tiempo, sino todo lo contrario: un arte, un verdadero arte de vivir. Conseguirás elaborar tus propios quesos de cabrales, manchegos y parmesanos totalmente vegetales. O panes de todo tipo. Por cierto, tanto las fotos como las originales ilustraciones son de la propia Consol.