

Actualidad editorial

VEGAN GOURMET

Prabhu Sukh.
Fotografías de Becky Lawton
Cooked (Ed. Urano). 210 pág., color.

Bases de la buena cocina vegana, para profesionales y aficionados. Con recetas muy variadas y originales, que abarcan una gran variedad de elaboraciones.



Alta cocina vegana, innovadora, saludable, respetuosa... y auténtica. El excelente chef Prabhu Sukh presenta un recetario inspirado en los cinco elementos, e influido por la filosofía del yoga, que acompaña al lector por los secretos y las técnicas de sus mejores platos. Caldos, verduras, legumbres, postres y fermentos son la base de esta colección innovadora, cien por cien vegetal: salsa de calabaza y lima, alcachofas con salsa de almendras, paquetitos de col con ratatouille de tofu ahumado y unos postres deliciosos.

LA SOLUCIÓN DE LOS TELÓMEROS

Elizabeth Blackburn, Elissa Epel
Ed. Aguilar. 528 páginas

Este best seller es un largo y denso estudio sobre el poder que tienen nuestras relaciones interpersonales –de amor, amistad, familiares– para detener el envejecimiento celular de la mano de una Premio Nobel de Medicina, Elizabeth Blackburn, descubridora de la telomerasa y del papel que desempeñan los telómeros (encargados de proteger nuestra herencia genética) en el proceso de envejecimiento. Y Elissa Epel es la psicóloga que ha investigado cómo determinados hábitos pueden proteger nuestros telómeros, reducir las enfermedades y mejorar nuestra vida. Juntas han escrito este libro novedoso e interesante, que en alimentación es, como tantos otros, «casi vegetariano».



CHÍA, LINO Y PSYLLIUM

Clémence Catz
Ed. Beta. 80 páginas.

No es casualidad que en muy poco tiempo las semillas de chía se hayan vuelto una de las estrellas de la cocina vegana y de las dietas para adelgazar: contienen mucho omega-3, sacian, son laxantes y ricas en fibra. Estas extraordinarias semillas se pueden utilizar de muchas maneras distintas: con las treinta recetas de este libro, todas ellas veganas y sin gluten, adoptarás buenos hábitos y aprenderás a emplear la chía para sustituir los huevos o preparar desayunos, tentempiés, smoothies o el famoso chía pudding. También descubrirás las semillas de lino y el psyllium, con las mismas propiedades que la chía y que son ingredientes indispensables de la cocina sin gluten.



LA TRIPLE E

Javier Urra
Ed. Aguilar. 248 páginas.

Escucha una vez a Urra y verás cómo te encanta. En este libro, escrito a modo feriante, con infinidad de material «para picar» y que se lee en un momento, reta al lector a conocerse a sí mismo. Es un libro ágil, divertido y que en gran medida escribe el propio –y sorprendido– lector. Un instrumento útil para diagnosticar y pronosticar el rango de mantenimiento (y la capacidad de recuperación) de la estabilidad emocional, que se convierte en un buen predictor del ajuste personal, de pareja, familiar, relacional, laboral y cívico. Es una escala, pero sobre todo es una herramienta psicológica para que sea sencillo y divertido analizar y entender las emociones positivas.



ANIMALES, LA REVOLUCIÓN PENDIENTE

Silvia Barquero (Pacma).
Prólogo de Dani Rovira. 240 pág.

Una revolución pendiente: la defensa de los animales. El respeto a su capacidad de sentir, su interés en vivir y no ser maltratados; la erradicación de la experimentación y de esas oscuras tradiciones de las que son víctimas en España; sus derechos legales, por los que se lucha sin tregua. Este libro es una llamada a la acción que Silvia Barquero, presidenta del partido PACMA, nos hace desde el corazón, intercalando emocionantes historias con duras realidades que todavía quedan por cambiar. Del prólogo de Dani Rovira: «Negar la mirada al sufrimiento y a las injusticias es, en cierta manera, formar parte de ello. La indiferencia nos hace cómplices».



LOS BAÑOS DERIVATIVOS

France Guillain
Editorial Sirio. 174 páginas.

«El baño derivativo es tan milagroso como la lactancia materna. Data de los orígenes de la humanidad y sus efectos son igual de variados y benéficos. Actúa sobre el conjunto del cuerpo, sobre el sueño y sobre diversas funciones necesarias para la vida». Es una manera muy sencilla puesta a nuestro alcance por la naturaleza para estar en forma y mantener o recuperar la figura y la salud. Los baños derivativos y la hidroterapia se utilizan en muchos países, aunque apenas sean divulgados en voz alta. Sería de desear, en beneficio de nuestra salud física y mental, que prosiga su reparación con un interés renovado, tanto entre los médicos y terapeutas como en sus pacientes.

