



BIBLIOTECA

Es hora de desempolvar los libros de cocina.

Focalizar la atención en cualquier actividad es una manera útil de *hackear* el cerebro para burlar el sufrimiento, sostienen los psicólogos. Y lo cierto es que últimamente nos sobra tiempo para cocinar... La actividad, que ya es una popular herramienta terapéutica en países como EE UU y Reino Unido, ha demostrado incluso cierta eficacia para combatir la depresión (en concreto, la repostería, según *British Journal of Occupational Therapy*). Y como los vídeos de YouTube a menudo son un lío, nada como una librería bien surtida. Aquí algunos de nuestros preferidos.

1. **Cocinar con alma**, de Lola Mayenco (Urano).
2. **Andalucía. Una aventura gastronómica**, de José Pizarro (Cinco Tintas).
3. **Pizzas para llevar**, de Jérôme Quilbeuf & Rie Yasui (Planeta de Libros).
4. **Los cocineros del vino**, de varios autores (Planeta de Libros).

VESTIR A LOS PERROS NO (SIEMPRE) ES UNA CURSILERÍA

Hay ropa que es un alarde de tecnología, como los textiles que previenen las picaduras de mosquitos. Con efecto repelente y antibacteriano, la colección de STINGbye (en la imagen, uno de sus pañuelos para canes) se vale de la permetrina (un insecticida) para ahuyentar de sus mascotas a chinches, pulgas, piojos y demás insectos capaces de transmitir una enfermedad. También hay prendas para humanos. A abrazarse.



Probado en Madrid Fusión. Fue la sensación del último gran encuentro gastronómico de Madrid: las propuestas con *wraps* de Mission del gran chef Javi Estévez. Ni rastro del clásico burrito, oiga. A saber: *wrap* integral con morretes de cerdo con encurtidos y anchoa, otro con carrillera de ternera y salpicón de langostino y torta crujiente con *steak tartar* y chipotle. missionfoodseu.azurewebsites.net