

## COCINAR CON ALMA

### Lola Mayenco

Un libro ameno y conmovedor repleto de sabias lecciones de vida y de consejos sobre cocina, *slow life*, *mindfulness* y aprendizajes de otras culturas.

La autora apuesta por despertar la creatividad, la sencillez y el disfrute de una actividad tan cotidiana como es cocinar.

Lola Mayenco presenta una obra que invita a las mujeres a dedicarse tiempo a sí mismas y a replantearse profundamente uno de los actos más frecuentes y habituales del día a día: cocinar, tanto para uno mismo como para los demás.

El 84% de las mujeres españolas cocina en casa a diario, pero no todas disfrutan haciéndolo; muchas lo hacen por obligación, por rutina o por complacer a los demás. Y es una lástima, porque la cocina puede ser un templo de alegría y bienestar además de un espacio de empoderamiento femenino.

No podemos olvidar que la cocina es una invención de las mujeres. Una actividad que, en sus orígenes, sólo hacían las mujeres. Pero los hombres se apropiaron de ella cuando se dieron cuenta de su potencial económico y simbólico y prohibieron a las mujeres cocinar en los rituales, los banquetes y las tabernas. Las mujeres sólo podían cocinar si lo hacían en casa y sin cobrar. Y sólo podían cocinar ciertos ingredientes y siguiendo ciertas reglas. De esta manera, perdieron el poder en la cocina y no lo han recuperado todavía. Eso explica por qué solo 1 de cada 10 restaurantes españoles con estrella Michelin tiene una mujer al frente y por qué tantas mujeres miran con malos ojos el delantal que cuelga en su cocina.

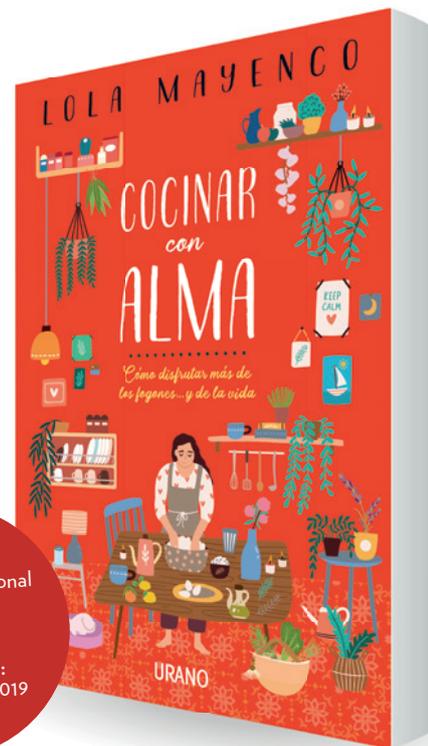
Además, las mujeres cocinan bajo una presión enorme sin saber cómo librarse de ella. Están presionadas por los hombres de la casa, las mujeres de la familia, Instagram e incluso por ellas mismas.



### Lola Mayenco

Es escritora y periodista especializada en antropología, y, entre libros y artículos, cocina recetas que ha ido coleccionando durante sus viajes por el mundo. Amante irredenta de la diversidad cultural, nada le causa más placer que preparar un plato nuevo. Nacida en Barcelona, Lola tuvo la suerte de crecer rodeada de personas que disfrutaban cocinando. Su familia materna regentaba una pequeña panadería con horno de leña; su familia paterna, un bar de tapas y comida casera, de modo que conoció desde pequeña los diferentes matices del hambre y el poder de la gastronomía para transformar realidades.

Actualmente vive a orillas del Támesis y pasa los veranos bajo el sol del Mediterráneo.



Colección:  
Crecimiento personal

P.V.P.: 16€  
216 páginas

Lanzamiento:  
septiembre de 2019

Por suerte, hay mujeres que cocinan con alma y para demostrarlo la autora ha viajado por todo el Mediterráneo, desde España hasta Israel, entrevistándolas para recoger sus historias y secretos culinarios.

La obra propone una manera de cocinar diferente, sin agobios. **Lola Mayenco** nos presenta una revolucionaria visión de la gastronomía que empieza denunciando la cultura de desempoderamiento de la mujer en los fogones y termina demostrando la magia de cocinar con alma.

Gracias a este libro las mujeres convertirán su cocina en un refugio de placer, amor, creatividad y risas, libre de restricciones y exigencias.

**«Si Marie Kondo ha cambiado el modo en que organizas tu hogar, Lola Mayenco cambiará el modo en que cocinas.»**