

DOSSIER DE PRENSA



Uno de los manuales y recetarios más completos para comer sano, gastar menos y aprovechar más, de la mano de Assumpta Miralpeix, una de las expertas más reputadas en los campos de la gastronomía y la nutrición.

Incluye además, información para la correcta conservación y cocción de los alimentos, así como infinidad de recetas variadas.

Título: COCINA ECO. Comer bien, gastar menos, aprovechar más

Autora: Assumpta Miralpeix

PVP: 16,90 €

Nº de pág.: 224

Fecha publicación: 25 de enero

LA OBRA

¿Quieres comer de forma saludable y sabrosa sin gastar más de la cuenta? La cocina eco es un nuevo concepto de cocinar de forma saludable y comprometida con el medioambiente. Este completísimo libro nos proporciona las claves para una alimentación sana, ecológica, consciente y estacional. Mitad guía, mitad recetario, *Cocina eco* nos enseña a sacar el máximo partido a nuestra compra, a aprender cómo llenar la despensa, la nevera y el congelador de manera cabal, y a saber interpretar el etiquetado de los alimentos.

También ofrece consejos útiles sobre cómo comprar productos frescos en las mejores condiciones y según la temporada, cómo conservar los alimentos sin alterar sus propiedades, así como nociones básicas de nutrición y recomendaciones prácticas.

Síguenos en:

www.grijalboilustrados.com

www.megustaleer.com

Incluye, además, un sinfín de recetas clásicas y novedosas -ensaladas, sopas y cremas; pasta, arroz, legumbres y verduras; carnes, pescados y huevos; salsas y postres-, con útiles sugerencias para aprovechar las sobras.

LA AUTORA



Assumpta Miralpeix es experta en gastronomía y nutrición y ha colaborado en diversos programas de radio y televisión. Es autora de *Cocina para singles*, *Alimentación infantil* y *Prepara tus menús para toda la semana*, entre otros, y coautora de varios libros, como *Colesterol y dieta*.

DE LA INTRODUCCIÓN:

«Se está perdiendo el conocimiento de cuáles son las temporadas óptimas para consumir cada tipo de verdura, hortaliza o fruta, y con ello perdemos la oportunidad de comer los vegetales en su temporada, cuando son más sabrosos y económicos, y cuando tienen mayores propiedades nutricionales. En la alimentación actual coexisten una gran variedad de opciones. Mientras los expertos en nutrición coinciden en afirmar que la dieta mediterránea es una de las más sanas

para prevenir enfermedades cardiovasculares, los movimientos migratorios introducen nuevos productos y maneras de cocinar y de comer diferentes a las nuestras. Por otra parte, cada vez hay más personas que siguen dietas vegetarianas. Además, la población más joven se siente atraída por la alimentación de tipo fast food. Por una razón o por otra, está demostrado que cada vez se sigue menos la dieta mediterránea. A pesar de que tenemos más información sobre los alimentos, cómo conservarlos, cómo manipularlos y cómo cocinarlos, esto no significa que comamos mejor que las generaciones anteriores. Tener a nuestro alcance tanta información a menudo puede confundirnos y plantearnos dudas. ¿Por qué encontramos opiniones tan diversas? ¿Quién está diciendo la verdad?

Las razones pueden ser muchas. Cierto es que el consumismo llega a influir en nuestra manera de comprar, con lo cual también influye en la manera como comemos. Una parte importante de consumidores opta por comer una gran variedad de alimentos todo el año. Otros consumidores reivindican los alimentos de proximidad («km 0»), de mejor calidad tanto gustativa como nutricional, pero generalmente de mayor coste económico (porque son cultivos reducidos). También hay una gran demanda de alimentos ecológicos, producidos de manera tradicional; estos deben llevar un sello que los acredite como ecológicos y son más caros porque en su proceso productivo no intervienen elementos que puedan dañar el medio ambiente. [...] En los últimos tiempos la manera de cocinar ha cambiado mucho. Para algunas personas cocinar es un hobby, y lo hacen cuando les apetece. Para otras, la cocina es un arte, pero es un arte difícil de practicar diariamente porque el tiempo que se tiene es limitado y porque generalmente este tipo de cocina es más cara. También hay quienes consideran que cocinar de manera cotidiana no les resulta fácil, y puede llegar a convertirse en una obligación poco agradable. Para otros, cocinar y comer sano no es una prioridad y prefieren consumir alimentos precocinados o comer fuera de casa, aunque solo sea para no tener que limpiar la cocina. Este libro es un manual de cómo preparar platos que sean fáciles, sabrosos, sostenibles, sanos y equilibrados».