

image not found or type unknown



Les millors receptes de la cuina vegetariana

Irene Gelpí

Fecha de publicació:
01/03/2009

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email:
nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de
marketing i comunicació AIG:
Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Arran de la bona acollida de La cuina vegetariana, Irene Gelpí, especialista en salut i nutrició, ens proposa aquest cop un recull suculent dels millors plats vegetarians: un receptari d'allò més creatiu i "juganer", de cuina crudívora, vegana i ovo-lacto-vegetariana, per aprofitar els ingredients que tinguem a l'abast abans no es facin malbé. Com que pels ulls també es menja, l'autora ens parlarà de la importància d'una bona presentació: un plat adequadament decorat resulta més atractiu per als sentits i, per tant, és molt més gustós. I no oblidem la higiene! Higiene és igual a salut, i si som curosos a l'hora de cuinar podrem prevenir infeccions, problemes de salut i malalties. La cuina vegetariana, convertida en els darrers temps en una de les opcions culinàries més adoptades per les seves qualitats nutricionals, pot ser molt més divertida, variada i gustosa que altres cuines més tradicionals. Qui creu encara que menjar verdures és avorrit? Irene Gelpí i Lluch (Barcelona, 1962) és especialista en salut i nutrició. Amb una llarga trajectòria dedicada a l'atenció humana, du a terme diverses activitats, entre les quals podem destacar la de reflexòloga i terapeuta. Col·laboradora habitual de publicacions especialitzades, és autora de La cuina vegetariana, La cuina àrab i, recentment, A la cuina tot s'aprofita, totes tres obres publicades a Columna.

Irene Gelpí