

**Fecha de publicación:**  
27/03/2024

**Sello Editorial:**  
Ediciones Destino

## Contacto de prensa

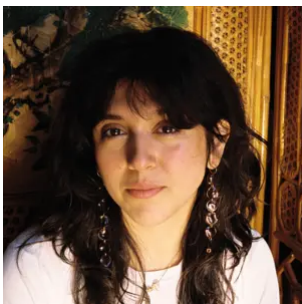
**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** [prensaficcioninternacional@planeta.es](mailto:prensaficcioninternacional@planeta.es)

**Nombre:** NARRATIVA Y ENSAYO EN  
CASTELLANO: Alba Fité

**Teléfono:** 93 492 80 27

**Email:** [afite@edestino.es](mailto:afite@edestino.es)



# Entorno

**Claudia Polo**

El primer libro de alimentación consciente y comida de entorno de  
[@Soulinthekitchen](https://www.instagram.com/soulinthekitchen)

**El primer libro de alimentación consciente y comida de entorno de  
[@Soulinthekitchen](https://www.instagram.com/soulinthekitchen)**

**4.ª edición**

**«Una invitación honesta y preciosa a acercarnos a todo lo que nos rodea y hace posible lo que comemos.»** *María Sánchez, autora de Tierra de mujeres*

**«Un canto desinhibido a la cocina de cercanía y una invitación seria a pensar en la comida como algo más.»** *El Comidista*

*Entorno* es un espacio para el conocimiento y la improvisación en la cocina, porque cuando sabes cómo funcionan ciertos aspectos de los alimentos y las diferentes maneras de cocinarlos, puedes empezar a probar e inventar. Es importante conocer las técnicas: desde las elaboraciones más básicas hasta los procesos que ocurren en la sartén; esto nos permite cocinar a nuestro antojo, con lo que tenemos en casa, sabiendo lo que queremos obtener y cómo debemos hacerlo. Por otro lado, es igual de importante conocer todas las implicaciones medioambientales, sociales y culturales de la cocina: esto nos permite tomar decisiones que generen cambios positivos, comprar consecuentemente y ser conscientes de cómo nuestras decisiones alimentarias impactan en el entorno.

*Entorno* es cocina para dentro y cocina para fuera. Es cocina que sabe dónde se encuentra, que cuida de la persona que cocina y que cuida de lo que le rodea.

## Claudia Polo

Soy Claudia y siempre bailo en la cocina. Es donde mejor he aprendido a relacionarme con lo que me rodea y conmigo misma y, por eso, es también desde donde quiero enseñar y comunicar lo que para mí es la gastronomía. Soul In The Kitchen es el proyecto donde educo en una alimentación consciente a través de la creatividad y una relación sana con nuestro cuerpo y ecosistema. La comida tiene el poder de mejorar social y medioambientalmente nuestro entorno y el conocimiento es lo que nos permite elegir cómo alimentarnos.

He estudiado el grado en Gastronomía y Artes Culinarias en el Basque Culinary Center y a lo largo de estos años he trabajado en Comunicación Gastronómica, como profesora de cocina, en restaurantes y en un bosque sueco donde cocinábamos en hogueras junto a un lago. Escribo, muchas veces en cuaderno, profesionalmente en *El Comidista*, *El País Gastro*, *Hambre Magazine*. Mi primer contacto con la edición fue a través de *Mañanitas: desayunos y rituales*, un libro autopublicado que trata el momento del desayuno como un ritual. Colaboro en Aragón Radio y Radio Zaragoza. Me gusta hacer cosas con gente, tener ideas y llevarlas a cabo. Y ser anfitriona: en mi mesa siempre habrá un hueco libre.

IG: [@soulinthekitchen](https://www.instagram.com/soulinthekitchen)