



La cocina de las legumbres. Edición tapa blanda

Fundación Alícia

El libro que nos descubre un nuevo abanico de variedades y de maneras distintas de preparar las legumbres, calificadas como el superalimento del futuro.

¿Sabías que las alubias negras contienen más hierro que un filete, que los garbanzos aportan tanto ácido fólico como las espinacas o que la primera espuma que se hizo en elBulli fue de legumbres?

Las legumbres son una fuente de salud casi infinita y aportan inmensos beneficios, como la reducción del colesterol o de las enfermedades cardiovasculares, por lo que se las conoce ya como el superalimento del futuro pues, además de ser uno de los contenedores de nutrientes más completos que existen, su cultivo está comprometido con la sostenibilidad del planeta.

Descubre en este libro su gran versatilidad, un nuevo abanico de variedades y sus casi infinitas maneras de preparación, que te sorprenderán y enamorarán.

Fecha de publicación:
22/01/2025

Sello Editorial:
Planeta Gastro

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Fundación Alícia

La Fundación Alícia (Alimentación y Ciencia) es el primer centro multidisciplinar de I+D+I en cocina, cuya misión es que todos comamos de manera adecuada, sana, sostenible y placentera. Hoy es responsable de alimentación y salud de la Fundació Catalunya-La Pedrera.

Después de casi 20 años creando y transfiriendo conocimiento riguroso para prevenir, ayudar a curar y acompañar la alimentación de las personas en sus diversas situaciones de vida, Alícia ha obtenido los reconocimientos más prestigiosos y es el máximo referente internacional en medicina culinaria.

Alícia también desarrolla proyectos que combinan gastronomía y ciencia para los productores alimentarios y los territorios rurales, las colectividades, la restauración y el turismo sostenible, innova con la industria e investiga el patrimonio alimentario, y forma parte de la red europea de ciencia e innovación en alimentos fermentados PIMENTO.