



La cuina dels llegums. Edició rústega amb solapes

Fundación Alícia

El llibre que ens descobreix un nou ventall de varietats i formes diferents de preparar els llegums, qualificades com el superaliment del futur.

Sabies que les mongetes negres contenen més ferro que un filet, que els cigrons aporten tant d'àcid fòlic com els espinacs o que la primera escuma que es va fer a elBulli va ser de llegums?

Els llegums són una font de salut gairebé infinita i aporten molts beneficis, com ara, que poden ajudar a reduir el colesterol o el risc de patir malalties cardiovasculars. Per això avui dia es consideren el superaliment del futur; no només són un dels productes més complets i amb més nutrients sinó que el seu cultiu està compromès amb la sostenibilitat del planeta.

Descobreix en aquest llibre la seva gran versatilitat a través de les nombroses varietats i les múltiples i innovadores maneres de cuinar-los. Et sorprendran i t' enamoraran!

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.