

diversa

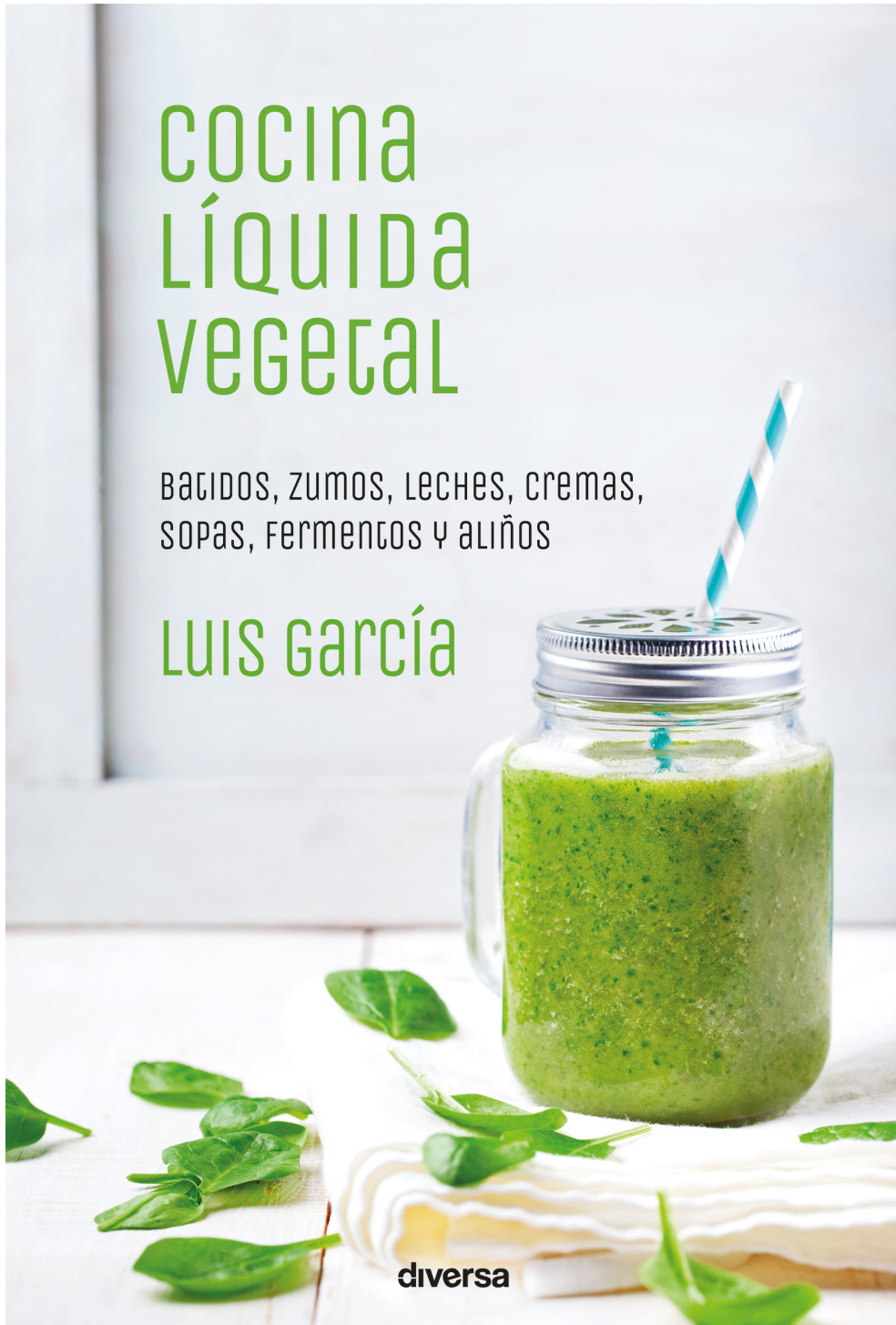
E D I C I O N E S

DOSSIER DE PRENSA

COCINA LÍQUIDA VEGETAL

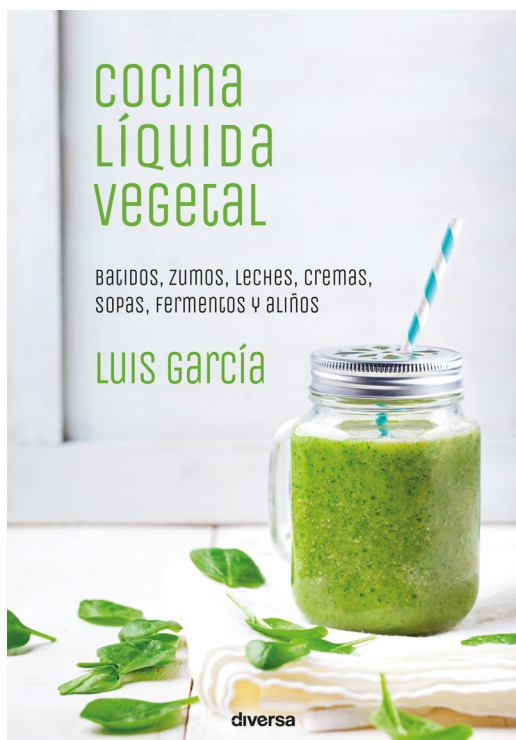
BATIDOS, ZUMOS, LECHEs, CREAMAS,
SOPAS, FERMENTOS Y ALIÑOS

LUIS GARCÍA



diversa

“UNA COCINA QUE TE CUIDA A TI, PERO TAMBIÉN EL PLANETA.
UNA COCINA QUE CAMBIA EL MUNDO”.



Cocina líquida vegetal

Luis García

Cada vez más, nuestra alimentación se basa en productos muy procesados, cargados de sal y saborizantes que le roban líquidos a nuestro organismo. Consumir una cantidad suficiente de frutas y verduras, en su mayor parte crudas, parece ser algo incompatible con el modo de vida actual. Por ello, los alimentos líquidos vegetales se han convertido en una revolución en nuestra sociedad. Batidos y zumos nos permiten aumentar el consumo de frutas y verduras de una forma fácil y saludable, y sus beneficios y la facilidad para prepararlos y transportarlos están consiguiendo que la salud de miles de personas cambie. Pero además de zumos y batidos, la cocina líquida vegetal nos ofrece muchas otras posibilidades; leches vegetales, cremas crudiveganas y cocinadas, sopas, fermentos o aliños son opciones ideales a la hora de aumentar el imprescindible consumo de líquidos en nuestra dieta.

En este libro, Luis García propone 95 recetas líquidas, fáciles de elaborar y sanas. Una alimentación limpia y libre de productos de origen animal que te hará cambiar la forma de entender la cocina.

Luis García

Chef especialista en cocina vegetal saludable, tiene como objetivo difundir un estilo de vida consciente y con una correcta relación con el resto de animales.

Ha fundado la escuela de cocina Luis García Vegan Food Academy y dirige el máster en cocina vegana profesional. Asesora y da formación a restaurantes y es propietario del restaurante crudivegano Klorofila.

INTERÉS COMERCIAL Y EDITORIAL

1. Libro exclusivamente sobre comida líquida y vegana.
2. Incluye información práctica y 95 recetas de batidos, zumos, leches, cremas, sopas, fermentos y aliños.
3. Libro a color, con fotografías.

FICHA TÉCNICA

Fecha de lanzamiento: 12 de junio 2017

Colección: Diversa Cocina natural nº 2

ISBN: 978-84-947163-2-4

IBIC: WBH, WBJ, WBX

Encuadernación: Rústica con solapas

Medidas: 14,5x21

Páginas: 160

P.V.P.: 15,90 €



¿Qué te ha llevado a escribir un libro exclusivamente sobre comida líquida?

En la sociedad actual, los líquidos son los grandes perjudicados. Por un lado se toman en cantidades muy bajas y estamos en proceso de deshidratación constante, y, por otro lado, los líquidos que tomamos no son saludables: café, bebidas azucaradas, alcohol, etc. Creo que es fundamental que incrementemos el consumo de líquidos saludables como primer paso hacia una alimentación saludable.



¿Cuáles son los beneficios de incorporar este tipo de alimentación a la dieta?

Evidentemente yo no defiendo que se tomen todos los alimentos en forma de líquido; los seres humanos debemos masticar y ejercitar la mandíbula por muchas razones. Sin embargo, incrementar los líquidos hará que incrementemos el consumo de frutas y verduras, y que además estemos hidratados. Esta es una buena herramienta para la vida que se lleva actualmente: comidas fuera de casa, viajes, poco tiempo etc. Poder incorporar más cantidad de frutas, de verduras, de hojas verdes, de superalimentos, etc., mediante zumos y batidos es una forma accesible para todos de hacerlo.

¿Crees que existen prejuicios con la alimentación líquida?

Tomar líquidos saludables supone incrementar el consumo de vegetales y aumentar la hidratación, por lo que todo son ventajas. Evidentemente, si hacemos toda nuestra cocina líquida nos perdemos parte de alimentos y dejamos de masticar y de hacer digestiones completas. El perjuicio podría llegar para personas que deciden solo tomar líquidos, pero incluso esto, si se hace solo durante un pequeño periodo de tiempo, puede ser beneficioso.

En el libro no nos propones solo zumos y batidos, ¿qué otro tipo de recetas podemos encontrar?

El libro trata sobre cocina líquida saludable y vegetal en sentido amplio. Para ello hablamos de batidos y zumos, pero también de cremas y sopas cocinadas, de aliños, de leches vegetales y hasta de fermentos.



Más información o entrevistas con el autor:
Prensa Diversa Ediciones
Teléfono: 977 881 719
Correo electrónico: diversa@diversaediciones.com