

COLECCIÓN
GUÍAS PARA LA FERTILIDAD DE LA TIERRA



Otra alimentación es posible

Una alimentación que protege nuestra salud y la del planeta

Claude Aubert

ISBN: 978-84-938289-2-9

16x22,5cm • 264 pgs. • color • rústica

PVP: 20 €

Otra alimentación porque los productos de la agricultura intensiva, demasiado contaminados, amenazan nuestra salud y el entorno. Porque el modo de alimentación actual es también problemático y una de las causas de la explosión de los cánceres y de la obesidad.

Tras un examen crítico de todos los eslabones de la cadena agro-alimentaria, propone un modo de alimentación que concilia salud y protección del entorno, a base de productos ecológicos y dando el primer lugar a los alimentos de origen vegetal, sin por ello excluir la carne, el pescado y los productos lácteos.

La idea preconcebida de que una alimentación sana ha de ser cara y monótona queda, por su parte, definitivamente descartada, con ejemplos de menús ecológicos, equilibrados y sabrosos a menos de 2,50€ y todos los consejos prácticos para componer cientos de menús diferentes.

Sobre el autor: Claude Aubert

Ingeniero Agrónomo, pionero en la práctica y divulgación de la agricultura ecológica en Europa: cofundador de IFOAM, miembro destacado de Nature et Progrés y durante 25 años director de la revista Les Quatre Saisons du Jardinage. Periodista, escritor y editor de prestigio internacional, ha publicado más de 20 libros fruto de su labor investigadora. El libro "Otra alimentación es posible" es una impresionante revisión y actualización de "Une autre assiette" editado hace 30 años y que para el propio autor ha sido una confirmación de la influencia de la alimentación en la salud y en la situación del planeta.