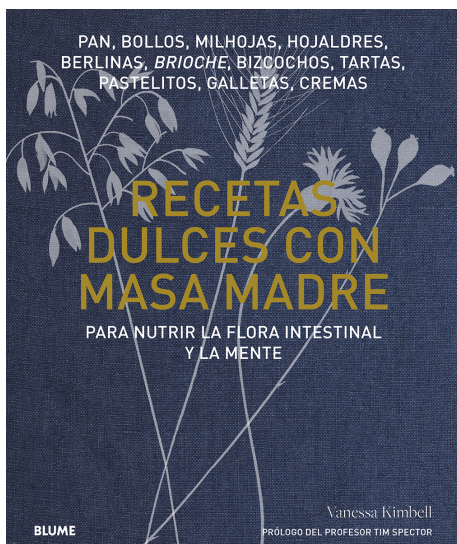




riverside
agency

Recetas dulces con masa madre

Autor: Vanesa, Kimbell

Blume

ISBN: 978-84-18725-21-0 / Tapa dura / 192pp | 210 x 250 cm

Precio: \$ 68.900,00



Vanesa, Kimbell

Se formó como chef y especialista en panificación en el Reino Unido, pero ha trabajado siempre en Francia. Se graduó en Psicología de la Comunicación Humana y trabajó unos años fuera del ámbito de la industria alimentaria. Procedente de una larga lista de cocineras y panaderas, su madre italiana fue cocinera en la Universidad de Keele y tanto su abuela inglesa como su bisabuela italiana fueron panaderas, por lo que lleva el oficio en la sangre. Vanessa hornea masa fermentada desde los 11 años.

* Los beneficios del consumo de masa madre están ampliamente reconocidos (el proceso lento de fermentación da lugar a una masa más saludable y ligera, y más fácil de digerir), pero hasta ahora se habían atribuido casi en exclusiva al pan. * En este nuevo libro, su autora se centra en recetas dulces con masa madre, con diferentes harinas (castaña, espelta, entre otras) y presenta deliciosas recetas nutritivas tanto para el sistema digestivo como para el bienestar emocional. * Desde un bizcocho con semillas de amapola y limón, pasando por un pan de miel y suero de mantequilla, hasta unas berlinas de chocolate, avellanas y centeno, todo ello acompañado de compotas de fruta fresca o siropes fermentados. Este libro es una guía muy práctica, única y muy necesaria para aplicar los nuevos conocimientos sobre los microbios intestinales a fin de mejorar nuestra salud, pero también para desarrollar y ampliar nuestras habilidades en la cocina. Cuando conozca el arte de fermentar alimentos, se encontrará en una posición privilegiada para comprender cómo funcionan los microbios en su cuerpo y lo importante que es mantenerlos contentos. Una obra repleta de consejos novedosos para lograr que todos los platos que prepare sean estupendos para la salud. Además, información sobre tipos especiales de fibra, probióticos, prebióticos y el asombroso mundo de los polifenoles. En el viaje que este libro ofrece, descubrirá numerosas combinaciones y platos sabrosos que alimentarán a su cuerpo, su mente y sus microbios.

Este libro es una guía muy práctica, única y muy necesaria para aplicar los nuevos conocimientos sobre los microbios intestinales a fin de mejorar nuestra salud, pero también para desarrollar y ampliar nuestras habilidades en la cocina. Cuando conozca el arte de fermentar alimentos, se encontrará en una posición privilegiada para comprender cómo funcionan los microbios en su cuerpo y lo importante que es mantenerlos contentos. Una obra repleta de consejos novedosos para lograr que todos los platos que prepare sean estupendos para la salud.