La gran cocina macrobiótica

Autor: Bernard, Benbassat

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-061-6 / Rústica / 240pp | 194 x 240 cm

Precio: $ 18.900,00

Somos lo que comemos. Por eso, la alimentación macrobiótica siempre busca el perfecto equilibrio entre nutrición y salud. Sin embargo, comer sano no significa renunciar al placer de la buena mesa, ni tener que complicarse la vida en la cocina. A partir de estos principios, el reputado chef Bernard Benbassat nos descubre un universo en el que conviven gastronomía, salud y cultura. Aprende a disfrutar de la cocina macrobiótica gracias a los consejos de este libro que, entre otras cosas, incluye más de 50 recetas para todas la ocasiones (desayunos, aperitivos, primeros, segundos, meriendas, postres, bebidas...), platos nutritivos, sabrosos y fáciles de preparar y claras explicaciones de los principios macrobióticos y de sus beneficios para nuestra salud y la de nuestro entorno. También te ofrece las pautas para el seguimiento de una dieta energética que nos ayuda a perder peso, a regular nuestro organismo, y a controlar cuerpo y mente.

Somos lo que comemos. Por eso, la alimentación macrobiótica siempre busca el perfecto equilibrio entre nutrición y salud. Sin embargo, comer sano no significa renunciar al placer de la buena mesa, ni tener que complicarse la vida en la cocina. A partir de estos principios, el reputado chef Bernard Benbassat nos descubre un universo en el que conviven gastronomía, salud y cultura.

Bernard, Benbassat

Es de origen francés, residente en España desde hace 29 años. Se define como una persona abierta, sensible y apasionada. Aspectos clave de su personalidad son la naturalidad, la fidelidad, la inquietud y la amistad. Entiende la cocina como una forma de alimentarse coherentemente, de acuerdo con el entorno, la cultura local, los medios y la sociedad. Se traslada a BCN en 1982 con la intención de aportar nuevas tendencias, nuevos enfoques gastronómicos a esta ciudad, que iniciaba un proceso de renovación, transformación y adaptación a la modernidad europea. Lleva 35 años en la restauración profesional de forma muy intensa, compartiendo su tiempo entre la dirección de cocina, la enseñanza y el asesoramiento.