

**SALA
ADULTOS**
ENERO-
MARZO
2020



LIBROS PARA CHUPARSE

LOS DEDOS

PARA CHUPARSE LOS DEDOS

Bienestar



PETER SINGER

Somos lo que comemos : la importancia de los alimentos que decidimos consumir

La conveniencia, el precio, la presentación: estas son las fuerzas que hoy impulsan nuestra dieta. Pero, ¿cuál es el verdadero coste de lo que elegimos comer cada día? *Somos lo que comemos* ofrece a los consumidores cinco sencillos principios para que elijan mejor lo que van a comer. ¿Debemos comer carne? Si es así, ¿qué carne es más ético comer?

338 SIN SOM



ÉLISE DESAULNIERS

Comer con la cabeza : cómo alimentarse de manera sana y sostenible

La autora de este libro no es nutricionista ni ganadera. Es una de las más prestigiosas periodistas de investigación de la actualidad, ganadora del Gran Premio de Periodismo Independiente 2015 de Canadá. Pero, ante todo, Élise Desaulniers es una treintañera a la que nadie había enseñado a comer con cabeza.

336 DES COM

GLORIA CABEZUELO

Enséñame a comer : hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil

La alimentación saludable es esencial para el crecimiento y el desarrollo de los niños, así como para prevenir la obesidad y otras enfermedades del adulto. No es una tarea fácil enseñar a los niños a comer los alimentos correctos, así como crear los hábitos en la mesa que perduren toda la vida.

612 CAZ ENS

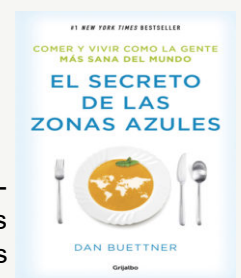


DAN BUETTNER

El secreto de las zonas azules : comer y vivir como la gente más sana del mundo

A partir de una década de investigación sobre las zonas azules, las regiones donde vive la gente más sana y longeva del mundo, Dan Buettner ha elaborado un plan que nos enseñará a tomar el control de nuestra salud, revolucionar nuestros hábitos alimentarios y agregar años a nuestra vida.

613 BUE SEC

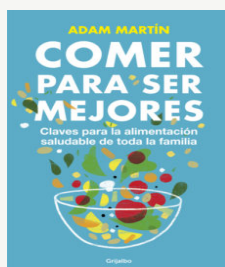


ADAM MARTIN

Comer para ser mejores : claves para la alimentación saludable de toda la familia

Los alimentos les dan energía para afrontar las actividades diarias, pero también condicionan el estado de ánimo de nuestros hijos y la manera que tienen de afrontar los problemas que les plantea la vida.

613 MAR COM



ÁLVARO VARGAS

A comer se aprende : alimentación sana para tu día a día

Cambia tu alimentación para cambiar tu vida. El primer libro pensado para sobrevivir en un mar de consejos, dietas y recomendaciones de todo tipo sobre la alimentación. Con un formato visual, incluye toda la información imprescindible para comer bien y mejorar nuestra salud, vida y estado de ánimo.

613 VAR ACO



Recetas de cocina

ORIO BALAGUER

Bake it simple

Este libro es un manual básico para aficionados, técnico pero a la vez accesible y práctico, con recetas de pastelería para hacer en casa.

641 BAL BAK



DAVID BEZ

Salad love : pasión por las ensaladas

David Bez no es un cocinero profesional, pero hace años, harto de comer mal en la oficina, y como italiano amante de la buena mesa, desarrolló un amplísimo menú de ensaladas apetitosas, nutritivas y fáciles de preparar en el entorno laboral.



CARLOS CRESPO

Un buen bocadillo

Los mejores bocadillos del mundo: recetas sorprendentes, sabrosas y originales de los mejores chefs de España para preparar en casa. Demasiado a menudo pensamos en los bocadillos como último recurso para resolver una comida rápida o para salir del paso.

641 BUE CRE



Ensaladas perfectas:

Tarros con ensalada de rabanitos y fresas

Aquí el truco es presentarlo de forma atractiva y apetitosa. En unos tarros de conserva reutilizados,



pon brotes verdes, taquitos de zanahoria y queso, rabanitos cortados en láminas, y fresas. Y luego adereza al gusto. Una idea tan sencilla como sabrosa y efectiva.

Ensalada de garbanzos y hortalizas

No tiene ningún misterio. Coge unos garbanzos de bote, cocidos y escurridos, y mézclalos con cebolla, pimiento verde, tomate, lechuga (o cualquier hortaliza que tengas a mano en el frigorífico). Y añádele un poco de aceite, vinagre y sal. Así de fácil y así de rápido.



AINE CARLIN

El nuevo vegano : grandes recetas, consejo útiles

Mucho más que un libro de cocina, una introducción al estilo de vida vegano. Tanto si decide dar el paso por motivos de salud, éticos o de estilo de vida, hacerse vegano puede suponer todo un reto.

641 CAR NUE



MANUEL MARTÍNEZ Y SIMONE ORTEGA

La cocina típica de Madrid

641 MAR COC

PACO RONCERO

Tapas en estado puro : revisión actualizada de la tapa

641 RON TAP



Recetas de Cocina

EVA MIMBRERO Cocina para todos los días



¿Cuántas veces te has preguntado «qué cocino hoy»? Esta cuestión puede convertirse en una pesadilla que te lleve a elegir comida rápida o lo de siempre... En este recetario encontrarás propuestas para romper la monotonía culinaria y disfrutar de la cocina de una forma rápida, fácil y sana.

641 MIM COC

DELPHINE DE MONTALIER

Crudo: 115 recetas llenas de vida

Recetas a base de ingredientes crudos: una nueva y original forma de comer que nos aporta todo lo mejor de cada alimento.



641 MON CRU



ALMA OBREGÓN Un año de dulces

Los amantes de la repostería encontrarán en este libro más de 50 riquísimos postres para preparar en casa a lo largo del año. Agrupadas por estaciones, las recetas que nos propone Alma Obregón incluyen tanto pasteles tradicionales como sorprendentes dulces hechos con frutas de temporada.

641 OBR AÑO



Endivias rellenas con crema de aguacate y salsa de mango

Ingredientes:

- 2 endivias grandes

Para la salsa cremosa de aguacate

- 2 aguacates maduros
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de mostaza antigua
- Una pizca de cúrcuma
- Una pizca de sal marina

Para la salsa de mango

- 1 mango
- ¼ de calabacín
- ¼ de cebolla morada
- Una pizca de guindilla en trozos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de manzana



INÉS Y SIMONE ORTEGA Cocina fácil para solteros

Apartamento nuevo y... ¡cocina vacía! No te lances a comprar todos los cacharros que veas en las tiendas: hazle caso a Inés Ortega y empieza con los imprescindibles. Después, a por la materia prima: controla tus caprichos y llena tu despensa con sentido común. Y ahora, manos a la obra. Y si esto te produce cierto vértigo, siempre puedes comenzar con un bocata de sardinas (con piñones) o unos canapés de anchoas y aceitunas.

641 ORT COC



ÁNGELA QUINTAS Las recetas de Adelgaza para siempre: menús fáciles, variados y saludables

Más de 90 recetas fáciles y deliciosas para poner en práctica el método que ha cambiado la vida a miles de personas. La experta en nutrición Ángela Quintas nos enseña cómo poner en práctica su revolucionario método de adelgazamiento para perder peso de manera saludable, definitiva y placentera.

641 QUI REC





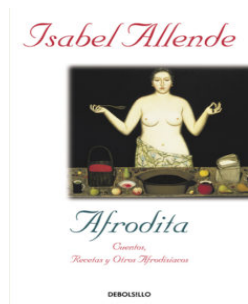
Narrativa



MÓNICA ALI

En la cocina

Gabriel, el chef del decadente Hotel Imperial, hace todo lo posible por armonizar los ingredientes explosivos de su cocina: las exigencias de una plantilla exuberante en nacionalidades, los sospechosos negocios de su jefe de sala, los melifluos requerimientos de su novia y las persistentes intimidaciones de sus socios le mantienen en un punto cercano a la ebullición.



ISABEL ALLENDE

Afrodita: cuentos, recetas y otros afrodisiacos

Me arrepiento de los platos deliciosos rechazados por vanidad, tanto como lamento las ocasiones de hacer el amor que he dejado pasar por ocuparme de tareas pendientes o por virtud puritana ya que la sexualidad es un componente de la buena salud, inspira la creación y es parte del camino del alma...



ELLIS AVERY

La casa del té

Una joven penetra en los secretos de la ancestral ceremonia del té, un ritual vedado a las mujeres durante siglos. Sensualidad, amor y amistad confluyen en un mundo marcado por el seductor ritual de la ceremonia del té y la tradición de las geishas.

N AVE CAS

N ALL AFRO



AIMEE BENDER

La insólita amargura del pastel de limón

Rose Edelstein está a punto de cumplir nueve años y prueba a escondidas un pedazo de pastel que su madre ha cocinado para la ocasión. Ella espera disfrutar del sabor del limón mezclado con el azúcar, pero de repente su boca se llena de soledad y tristeza. Sin que nadie sepa cómo ni por qué, la niña se da cuenta de que puede adivinar los sentimientos de quien cocina.

N BEN INS



CRISTINA CAMPOS

Pan de limón con semillas de amapola

Durante el invierno de 2010, en un pequeño pueblo del interior de Mallorca, Anna y Marina, dos hermanas que fueron separadas en su juventud, se reencuentran para vender una panadería que han heredado de una misteriosa mujer a la que creen no conocer. Son dos mujeres con vidas muy diferentes. Anna apenas ha salido de la isla y sigue casada con un hombre al que ya no ama. Marina viaja por el mundo trabajando como cooperante de una ONG.

N CAM PAN

Pastel de limón con semillas de amapola

Ingredientes:

- 170 gr Harina
- 190 gr Azúcar
- 3 Huevos tamaño "L"
- 1 y 1/4 Levadura química
- 1/4 Sal
- Ralladura de 1 limón
- 70 gr Mantequilla blanda a temperatura ambiente
- 120 ml Nata para montar
- 1 cucharada Zumo de limón
- 1 cucharada da Semillas de amapola

Para el Glaseado

- 90 gr Azúcar glas
- 2 cucharadas Zumo de limón



Narrativa



YASMIN CROWTHER La cocina del azafrán

Un día de otoño, en Londres, los oscuros secretos y el turbio pasado de Maryam Mazar salen violentamente a la luz, con trágicas consecuencias para su hija embarazada, Sara, y su sobrino Saeed, que acaba de quedarse huérfano. Destrozada por la culpabilidad, Maryam no encuentra otra solución que regresar a Mazareh, el remoto pueblo de Irán donde comenzó su historia.



CHIRA BANERJEE DIVAKARUNI La señora de las especias

El secreto: su nombre es Tilo y nació en la India. Ahora es una mujer sin edad que regenta una pequeña tienda de especias en Oakland. Es capaz de leer los anhelos humanos y de encontrar la hierba que cura los males del cuerpo y el alma.

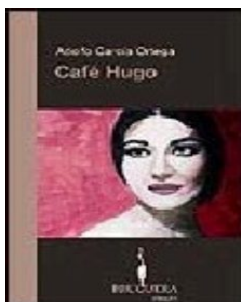
N DIV SEÑ



AISLING FOSTER A salvo en la cocina

Aisling Foster creció con la historia de que las joyas de la corona de los Romanov permanecieron ocultas durante más de tres décadas en la caja fuerte de una cocina dablinese. La autora se embarca en este rumor para escribir una trepidante novela de extremada soltura y lucidez, en la que historia y ficción conviven a un mismo nivel.

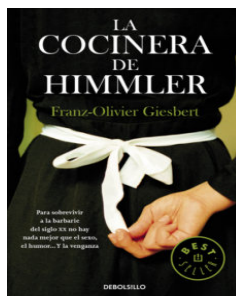
N FOS ASA



ADOLFO GARCÍA ORTEGA Café Hugo

Una noche extraordinaria en la que va a ocurrir una catástrofe. O una liberación. Una ciudad sensual y dormida en la oscura España de los sesenta. Un eclipse que atrae la atención del mundo sobre esa ciudad mitificada, convirtiéndola en protagonista efímera de la historia. Y un café regido por una mujer titánica, inigualable, que se cree María Callas, mientras espera la llegada de su hermano, un cantante que ha regresado de América.

N GAR CAF



FRANZ-OLIVIER GIESBERT La cocinera de Himmler

He aquí la hilarante epopeya de Rose, una cocinera que nunca le ha temido a nada y que ha sobrevivido a las barbaries del siglo XX (el genocidio armenio, los horrores del nazismo y los delirios del maoísmo) sin perder el humor, el deseo de sexo y el afán de venganza: los tres pilares de la felicidad en su particular credo.

N GIE COC

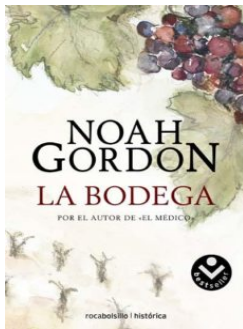
Bacalao confitado con salsa de azafrán

- 4 trozos de bacalao
- 1 hoja de laurel
- Una ramita de tomillo
- 200g nata
- 1 cucharadita de maicena
- 2 cucharaditas de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal





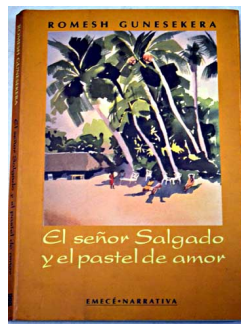
Narrativa



NOAH GORDON La bodega

Languedoc, Francia, finales del siglo XIX. Josep Álvarez descubre de la mano de un viticultor francés el arte de la elaboración del vino. Desde ese momento, su vida estará determinada por esta pasión. A pesar de su juventud, Josep ha conocido el amor, las intrigas políticas y el trabajo duro, experiencia que, junto a su temprana vocación, caracterizará su destino.

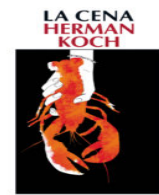
N GOR BOD



ROMESH GUNESEKERA El señor Salgado y el pastel del amor

El joven Tritón, sirviente y luego cocinero del señor Salgado, un biólogo marino cuya mansión frecuentan variopintos personajes de la antigua burguesía colonial de Ceilán, hoy República de Sri Lanka desde 1972. Pero el adolescente Tritón no cuenta su historia como los demás, no analiza acontecimientos ni considera ideologías.

N



GUN SEÑ

HERMAN KOCH La cena

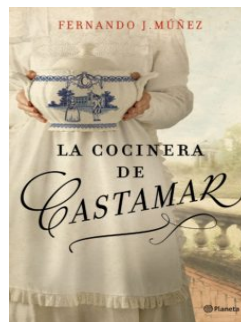
¿Hasta dónde es capaz de llegar un padre para encubrir a un



BLANDINE LE CALLET El pastel de boda

Vincent y Bérengère, una joven pareja, celebran su largamente ansiada boda, pero todo el mundo, por razones muy distintas, está muy nervioso. Todos los personajes tienen sus propios anhelos, sus propias dudas, y la autora nos invita a ver cómo se desarrolla ese día tan especial a través de la visión de nueve de las personas implicadas.

N LEC PAS



FERNANDO J. MUÑOZ La cocinera de Castamar

Clara, una joven caída en desgracia, sufre de agorafobia desde que perdió a su padre de forma repentina. Gracias a su prodigiosa cocina logra acceder al ducado de Castamar como oficial, trastocando con su llegada el apático mundo de don Diego, el duque. Este, desde que perdió a su esposa en un accidente, vive aislado en su gran mansión rodeado del servicio.

N MUÑ COC

Pastel del amor de fresa

Ingredientes:

- 225 g de harina con levadura
- 1 cucharada de harina de maíz
- Sal
- 15 g de manteca
- 15 g de mantequilla
- 30 g de azúcar fino
- 175 ml de leche
- 30 – 45 ml de mermelada de fresa



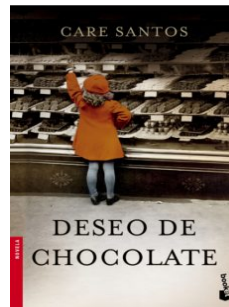


Narrativa



LOLA PIERA Gran Soufflé

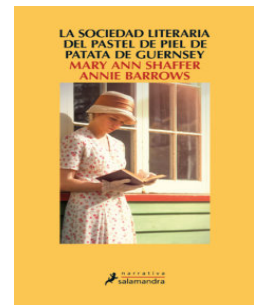
Arturo Calviá ha dedicado su vida a levantar el prestigioso restaurante L'Espatarrat y está a punto de ver la culminación de su carrera con una importantísima comida para altos mandataros internacionales en la que la peculiar ministra del Interior ejerce de anfitriona, pero la madrugada anterior ocurre un trágico acontecimiento: un conocido crítico gastronómico desaparece.



CARE SANTOS Deseo de chocolate

Tres mujeres, tres siglos y la misma chocolatera de exquisita porcelana blanca: Sara, propietaria de un apellido que en Barcelona es sinónimo de chocolate, se enorgullece de dar continuidad a la tradición heredada de sus padres. Aurora: hija de una sirvienta de una familia burguesa del siglo XIX, para quien el chocolate es un producto prohibido.

N
DES



SAN

MATY ANN SHAFFER La Sociedad Literaria y el pastel de patata de Guernsey

En un Londres devastado por las bombas y que empieza a recuperarse de las terribles heridas de la Segunda Guerra Mundial, Juliet Ashton, una joven escritora en busca de inspiración novelesca, recibe la carta de un desconocido llamado Dawsey Adams.



MONIQUE TRUONG El libro de la sal

Unas breves líneas de Gertrude Stein, las que dedicó a describir al cocinero vietnamita que trabajó para ella y su pareja y secretaria personal, Alice B. Toklas, en París, inspiraron a Monique Truong El libro de la sal, una fascinante y deliciosa novela que recrea el punto de vista del cocinero y reflexiona con melancólica delicadeza sobre el exilio, el deseo y la identidad.

N TRU LIB



COIA VALLS La cocinera

Barcelona, 1771. La joven Constança Clavé, de dieciséis años, deja la lejana ciudad de Lima tras la muerte de su padre, un diplomático al servicio del virrey Manuel de Amat, para iniciar un largo periplo hasta Barcelona y reunirse con sus abuelos. Lleva paisajes, gustos y texturas grabados en la memoria, y viaja con su única herencia: el cuaderno de recetas de quien fue su primer maestro en la corte peruana, el chef Antoine Champel.

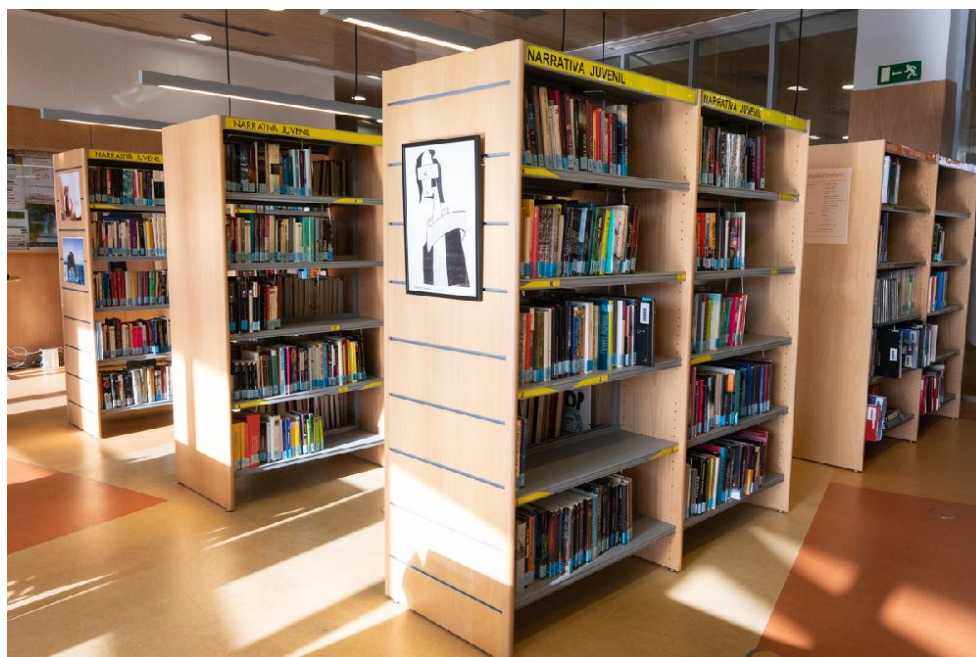
N VAL COC

Ingredientes para Chocolate a la taza casero

- 400 g de chocolate negro en tableta (recomiendo cacao al 70%) o 250 g. de cacao en polvo (67% mínimo de cacao)
- 1 l. de leche entera
- Sal (una pizca, 4 g.)
- Azúcar al gusto (en este caso 50 g.)
- Opcional: 15 g. de harina o almidón de maíz (Maicena)

Opcional: Para aromatizar, una ramita de canela o un toque de vainilla en rama.





¡ESTAMOS EN LA WEB!

<https://cultura.majadahonda.org/biblioteca-municipal-francisco-umbral>

