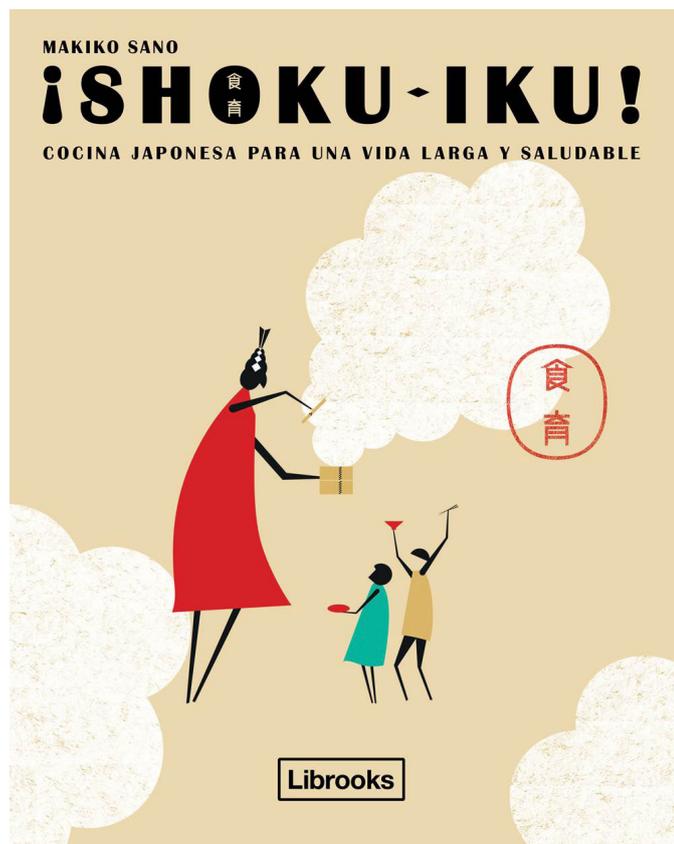


¡SHOKU-IKU!

COCINA JAPONESA PARA UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE



Autor: Makiko Sano

Páginas: 128

Formato: 24 x 19 cm

Encuadernación: Rústica cosida. Tapa en papel de arte y reserva UVI.

Idioma: castellano

Referencia: L 29

ISBN: 978-84-944569-4-7

PVP: 20 € (19,20 € sin IVA)

Fecha de publicación: junio 2016

Colección:

Cooking

Librooks

Más de 70 recetas auténticas japonesas deliciosas, sanas y fáciles de preparar.

LA OBRA

Shoku-Iku es la manera en que se enseña a los japoneses a comer sano. Forma parte de su cultura, de modo que todo el mundo sabe qué alimentos escoger y cómo cocinarlos y comerlos, siempre pensando en que sean saludables para el cuerpo. En este libro, Makiko Sano revela los secretos del Shoku-Iku —y de cómo consiguen los japoneses gozar de tan buena salud— mediante una serie de principios fáciles de comprender.

Si os aseguráis de que vuestras comidas incluyan cinco colores, cinco sabores y texturas y de que provengan de los cinco grupos de alimentos, vosotros también podréis comer como los japoneses.

Shoku-Iku solo observa cinco sencillos métodos de cocción —microondas incluido— y no es indispensable tener un horno convencional. De hecho, muchas cocinas japonesas ni siquiera están equipadas con uno.

Al igual que la comida japonesa en general, la mayoría de las 70 nuevas recetas del libro no contienen gluten ni lácteos, y hay muchas opciones veganas. Todas las recetas son simples, como corresponde a los principios del Shoku-Iku.

MAKIKO SANO

Makiko Sano creció en Tokio, Japón, donde se sumergió en la cocina desde muy joven. Su inspiración culinaria proviene de las mujeres de su familia: su madre, su abuela y sus tías, y de sus bulliciosas cocinas japonesas y estilos de alimentación. En su familia era muy importante preparar las comidas desde cero, involucrándose en todo el proceso.

Ha vivido en Londres durante los últimos veinte años con sus cuatro hijos. El restaurante de Makiko, Suzu, está especializado en tapas japonesas, entre las que se incluyen tanto sushi, sashimi y tempuras tradicionales como platos de su creación. Empezó a ofrecer talleres de sushi porque la gente no dejaba de preguntarle cómo prepararlo... y ahora ha enseñado ya a miles de personas.

Makiko continúa innovando con sus recetas, añadiendo más comida vegetariana y vegana, ingredientes inusuales o platos sin gluten ni lácteos diseñados para su hijo Leon. Todos están pensados para ser saludables y deliciosos.

Librooks

LIBROOKS BARCELONA S.L.L.

Riego 13 - 08014 Barcelona

T +34 930 110 110

www.librooks.es