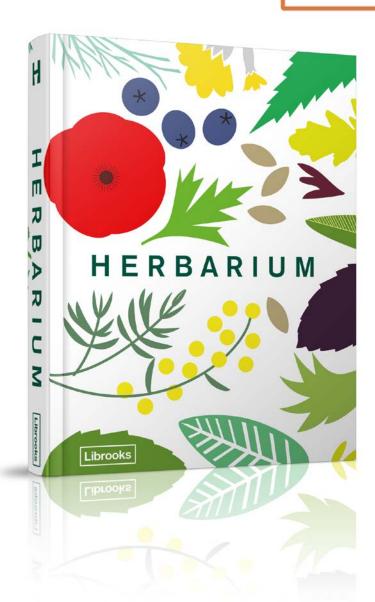
Librooks



A la venta el 12 de septiembre de 2017



A través de un cuidado y llamativo diseño, **Herbarium** ofrece una nueva visión del herbario tradicional.

Librooks

Malvavisco

Esta planta africana, que lleva más de dos mil años utilizándose como alimento o medicina, solia emplearse, en su receta original, para aportar sabor a esas golosinas blanduchas, cuboides o cilíndricas que los estadounidenses tuestan en una hoguera y que nosotros conocemos como nubes.

CULTIVAR

Es una planta de crecimiento lento. Sembrala en otoño en en semiliero o en invierno en exterior, en inversadero. En primavera, cuando las plántula hayan crecido suficientemente trasplántales si aire libre, en la tierra, dejando una separación de 45 cm entre cada una. El mahaviaco fortecerá el segundo año, pero deberás esperar algunos años más antes de poder recollectar las raíces.

PREPARAR

Los romanos, para quienes el malivavisco constituis una hortaliza deliciosa, usaban esta planta para rellenar lechones. A faita de lechones, puedes simplemente hervir las raíces de malivavisco hasta que estén tiernas, pelarías y freirlas en mantequilta.

CURAR

Las raíces y las hojas se utilizan sobre todo en timturas, capsulas e infusiones. Las tinturas pueden aliviar los delores de garganta y la tos sece. Las infusiones funcionan contra las indigestiones, y las cápsulas pueden emplearse para mitigar los sintomas de la enfermedad de Crohn. HABITUAL EN UBICACIONES cercanas al mar, el malvavisco crece alto y orgulloso en suelos salinos, donde sus tallos gruesos, carnosos y rectos se elevan hasta sobrepasar el metro de altura. Las raices, de un amarillo pálido y forma ahusada, son largas, gruesas y duras, con una corteza flexible, y constituían un alimento muy común antes de que la patata se introdujera en nuestra dieta. Las hojas, redondas y rizadas, poseen bordes dentados y entre tres y cinco lóbulos que, mirados de soslayo, pueden componer una forma bastante similar a la del continente africano (una extraña coincidencia, teniendo en cuenta su procedencia). Al tacto son suaves, debido a la pelusa aterciopelada que las recubre. Las bonitas flores del malvavisco son en su mayor parte blancas, con un ligero matiz rosado, y resultan muy efectivas a la hora de atraer a las abejas.

El nombre de dibace procede del latin 'yo curo'. Gracias a las altas dosis de mucilago que contiene la planta, sobre todo las raíces, el malvavisco resulta de gran utilidad a los herbolarios y sus pacientes. Recientes estudios han mostrado que puede aliviar la irritación de las membranas mucosas, la bronquitis, el dolor de garganta y la tos, la indigestión y la inflamación de la piel. Las hojas secas pueden usarse en infusiones y tinturas. Las raíces se emplean secas para elaborar extractos, cápsulas, pomadas, cremas y jarabes para la tos.

28 HERBARIUM

En sus páginas podrás conocer la historia, anécdotas y propiedades de cada una de las más de 100 hierbas que componen el libro, así como consejos sobre sus distintos usos (desde los culinarios hasta los decorativos, pasando por los medicinales) e incluso algún que otro consejo sobre su cultivo.





Además...

- Su extenso sumario te ayudará a encontrar las hierbas fácilmente, tanto por su nombre botánico como por el común.
- También incluye un detallado herbario para el día a día, separado por secciones para que puedas utilizar las hierbas que necesites según cada ocasión.



De él han dicho:

«Una pequeña joya que a través del trabajo de Caz Hildebrand, creativa de libros de Nigella Lawson o Yotam Ottolenghi y coautora de un clásico contemporáneo como *Geometry of Pasta*, reinventa los herbarios gastronómicos tradicionales.»

Gastronostrum.com

«¿Tu cultura de hierbas aromáticas se reduce a saber que Arguiñano le pone perejil a todo? *Herbarium* te saca de la ignorancia con sus preciosas ilustraciones y sus ideas nada convencionales.»

Mikel Iturriaga. El Comidista – *El País*

«Come, cultiva, estudia, cura y crece con esta preciosa y perfectamente escrita e ilustrada guía del mundo de las hierbas.»

Manhattan Book Review







Caz Hildebrand es cofundadora, creativa y diseñadora del prestigioso estudio Here Design, especializado en el diseño de packaging y libros de cocina y con el que ha ganado prestigiosos premios como Clio, Mobius o el International Design Award. Entre los libros de cocina por los que ha sido galardonada encontramos bestsellers como los de Nigella Lawson, Yotam Ottolenghi y Sam Clark de Moro. Además de Herbarium, es coautora del libro The Geometry of Pasta.



Colección: COOKING

Formato: 180 x 250 mm

Encuadernación: TAPA DURA

Páginas: 224 Precio: 25 €

Para más información y entrevistas con Caz

Mariona Bosch Comunicación Librooks Tel: 93 011 01 10

www.librooks.es marionabosch@librooks.es

Síguenos en:







