



VEN A LA SALA JOVEN Y CONVIÉRTETE EN CHEF

CÓMETE UN LIBRO

Platos gourmet, comida artesanal, postres...

ENERO-MARZO 2020



CÓMETE UN LIBRO - ÑAM!

Bienestar



DORIAN LUCAS

99 % feliz: 99 recetas de grandes pensadores para disfrutar cada día

Los filósofos de Oriente y Occidente llevan miles de años buscando respuesta a las mismas cuestiones que nos preocupan hoy en día. ¿Cuál es el secreto de la felicidad? ¿Hay algún atajo hacia el éxito? ¿Cómo podemos distinguir el amor verdadero? ¿Qué hacer cuando todo se pone en contra nuestra?

159 LUC NOV



LINNEA DUNNE

Lagom: la receta sueca para alcanzar el equilibrio en tu vida

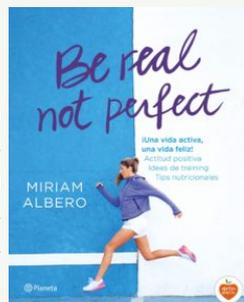
Con un estilo de vida lagom puedes reducir tu impacto ambiental, mejorar tu equilibrio entre el trabajo y la vida privada, lograr que tu casa esté siempre ordenada, consumir de forma más consciente, cuidar la relación con tus seres queridos, cultivar tu propia comida, realizar ejercicio físico en la naturaleza y vivir de forma más feliz y equilibrada. ¡Descubre el secreto de la felicidad humilde y sencilla!

MIRIAM ALBERO

Be real not perfect

Descubre los secretos para sentirte bien, las recetas más saludables basadas en la filosofía más healthy y los ejercicios más beneficiosos para equilibrar la mente, ganándole la batalla a la pereza gracias al mensaje vitalista y motivador de Miriam Albero, la deportista de moda en nuestro país que ha logrado ganarse los corazones de cientos de miles de seguidores.

612 ALB BER

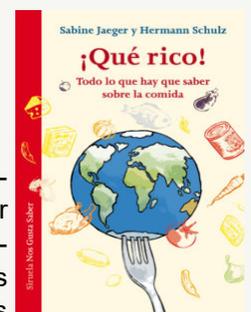


SABINE JAEGER

¡Qué rico!: todo lo que hay que saber sobre la comida

Un libro fundamental para que jóvenes y adultos conozcamos mejor lo que comemos. ¿Por qué es peligroso el sobrepeso? ¿Debemos creer todo lo que nos dicen en los anuncios? ¿Cuántas -cla-ses de manzanas hay? ¿Por qué son pequeños los pigmeos? ¿Por qué cada trozo de pan es -también política?

612 JAE QUE

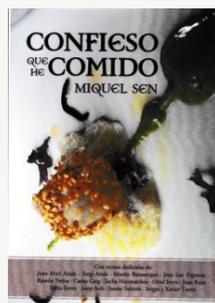


MANUEL TOHARIA

Confieso que he comido

Conocedor de lo que se cocinaba en España en los años en que se redactaba la Constitución, amigo de los grandes escritores con pulsión gastronómica, como Néstor Luján, Álvaro Cunqueiro o Manuel Vázquez Montalbán, Miquel Sen nos lleva por el territorio de la gastronomía, vivida a lo largo de más de treinta años de experiencia.

612 TOH CON



JULIA ROTHMAN

La vida en el campo

El campo está de moda. Y es normal. Las ciudades cada vez nos exigen más y nos ofrecen menos, y cada día sus ritmos y obligaciones nos resultan más insostenibles (a nosotros y también al planeta). De modo que, tanto si estás pensando en abandonar la ciudad como si te apetece traerte un trocito del campo a casa, y comenzar a cambiar desde allí las cosas, éste es tu libro.

613 ROT VID



Recetas de cocina

BERENGERE ABRAHAM

Tu ensalada para llevar en tarro

Imagina una ensalada compuesta de distintas capas artísticamente dispuestas en un tarro de cristal transparente para llevar de picnic, a la oficina, o simplemente para degustar de forma deliciosa y equilibrada en casa.

641 BER ENS

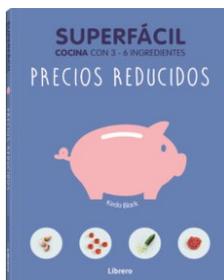


KEDA BLACK

Precios reducidos : cocina con 3-6 ingredientes

69 recetas fáciles y prácticas, con pocos ingredientes, para transformar sus comidas diarias.

641 BLA PRE



DAVID COTE

Delicias crudas

Vegana y sin gluten, la alimentación viva no precisa de cocción para obtener sabrosos platos de gran poder nutritivo y desintoxicante. En el menú: terrina de nueces pecanas al eneldo, velouté de espinacas con pistachos, ensalada azteca, tarta de lima y aguacate y una gran variedad de manjares que convertirán cada comida en un momento para disfrutar.



GEORGINA GERÓNIMO

Comida sana: para chicas con prisas

¿Es hablar de comida sana y no te entra hambre? Eso es porque piensas en platos verdes, insípidos y aburridos, pero ¡nada más lejos de la realidad! Comer sano puede ser delicioso e incluso puede cambiar tu humor (para bien). Deja que te demos unos consejos para potenciar tu amor por el mundo vegetal, transformar tu lista de la compra, tus recetas y tus técnicas de cocción y para que te sientas mucho mejor por dentro y por fuera sin tener que empadronarte en tu cocina.

641 GER COM



Pasos para preparar una ensalada en tarro perfecta:

- 1. ALIÑO:** En primer lugar, pon el [aliño](#) en la base del tarro.
- 2. VERDURAS DURAS:** Pon las verduras más duras sobre el aliño: pepino, pimientos, tomates cherry, zanahoria, remolacha... Estas evitarán que otros ingredientes estén en contacto con el aliño y se deterioren.
- 3. CEREALES, LEGUMBRES Y PROTEÍNA:** Añade los cereales (arroz, pasta, [quinoa](#), cuscús...), legumbres (lentejas, garbanzos...) y la proteína (carne, pescado, [tofu](#), huevo, queso...).
- 4. FRUTA, VERDURAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:** Agrega fruta (manzana, frutos rojos, fresas, aguacate...), verduras blandas, frutos secos (nueces, almendras...) y unas semillas (chía, lino, sésamo, calabaza...).
- 5. HOJAS VERDES:** Termina la ensalada con unas hojas verdes (espinacas, rúcula, lechuga...). Es importante que las hojas se mantengan alejadas del aliño para



FERN GREEN

Súper Smoothies: 60 recetas revitalizantes

Los smoothies verdes son una moda que ha llegado para quedarse. No solo arrasa entre las celebrities sino entre cientos de miles de personas comunes. En este libro encontrarás todo lo que hay que saber para llevar a cabo un plan detox personalizado.



641 GRE SUP

Recetas de Cocina

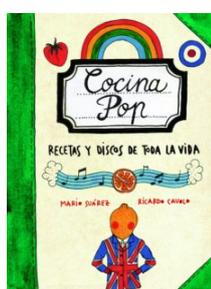


MARIO SUÁREZ Cocina indie

La receta es sencilla: mezclar unos platos apetecibles, de los de toda la vida a los más actuales, con los discos y temas de música Indie más importantes y con más éxito de los últimos años.

Cocina POP

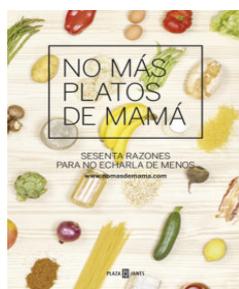
Tras la excelente acogida de Cocina Indie, proponemos de nuevo la exitosa y original combinación de recomendación gastronómica y musical ampliando el repertorio a los grupos más famosos del panorama POP internacional.



CARLOS ROMAN No más platos de mamá

No más tupperes de mamá nace con la idea de crear un tipo de cocina cotidiano, sincero y de "andar por casa". Los autores, tres jóvenes de 23 años, se inspiran en los platos de sus madres dándoles una vuelta de tuerca, . Con una frescura, empuje y apertura de miras que iluminan las recetas de esta web, la favorita de *El Comidista*.

641 ROM MAM



Alitas de pollo al horno

¡Nos gusta comer con las manos!

Ingredientes

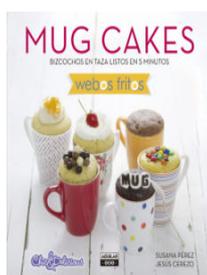
(Para 2):

- 600 g de alitas de pollo cortadas
- Cebollino

Para la marinada:

- 3 cucharadas grandes de *ketchup*
- 5 cucharadas grandes de salsa de soja (3 de una dulzona y 2 de una un pelín salada)
- 1/2 cucharada grande de Sriracha *Extra Hot* (o una salsa picante parecida)
- 1/4 cucharada grande de aceite de sésamo
- 1 cucharada grande de salsa Worcestershire
- 1/2 cucharada grande de vinagre (en mi caso, de arroz)

No más platos de mamá



SUSANA PEREZ Mug cakes 641 PER MUG



TU AHORRAS ¡GANAMOS TODOS!

Se trata simplemente de aprender a gestionar la alimentación, para gastar menos dinero y estar más saludables. Lo uno está estrechamente relacionado con lo otro.

Cuando compramos motivados más por la tentación que por lo que realmente necesitamos, terminamos comprando de más. Cuando acumulamos alimentos en la nevera "por si acaso", muchos acaban en la basura.

641 TUA

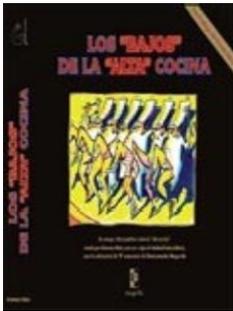


GABRIELLE ETARD ¡Soy guapa!: 100% bio 646 ETA SOY





Cómic



ÁLVAREZ RABO Los “bajos” de la “alta cocina”

el restaurante Mugaritz de Rentería, con dos estrellas Michelin y considerado entre los mejores del mundo, cumple diez años. El dibujante, antiguo colaborador de la revista vitoriana TMEO, relata que su aportación se ha debido, principalmente, al empeño del chef,

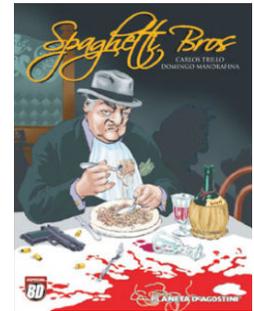
CEH ALV BAJ



MERITXELL BOSCH Yo, gorda

Gorda, vacaburra, zampabollos. Si sigues comiendo así te vas a poner como un tonel y no te va a querer nadie. Meritxell ha tenido que oír de todo. En casa lleva sufriendo vejaciones desde pequeña. En el cole se arrima a las marginadas y aguanta el chaparrón.

CEH BOS YOG



CARLOS TRILLO Spaguetti Bros

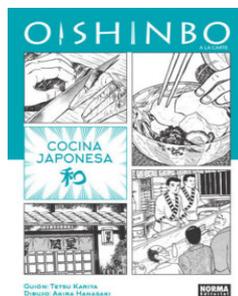
Barcelona : Plutón, 2017

Las historias de *Spaghetti Bros*, ambientadas en los Estados Unidos de los años 30 del s.XX, están protagonizadas por la familia Centobucchi, en plena Ley Seca. Por estas viñetas pululan todo tipo de personajes, desde estrellas de cine a crápulas de mala reputación.

CEH TRI SPA



FRANK MARGERIN El bar de Lucien **CE MAR BAR**



TETSU KARIYA Oishinbo a la carta : Cocina japonesa

Este título, el referente por excelencia del manga gastronómico, nos desvela de forma amena y comprensible los secretos de la cocina japonesa y su influencia cultural.

CM KAR OIS



Ingredientes para 10 rollos de sushi

Para preparar el arroz:

- 360 gr de arroz de grano corto japonés (sin cocer)
- 4 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas azúcar
- 1 cucharadita de sal

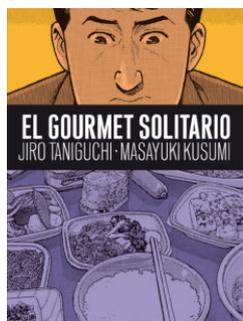
Para el relleno:

- 1 pepino japonés o persa
- 200 gr de lomo de atún crudo del mismo ancho que el pepino

Para el sushi:

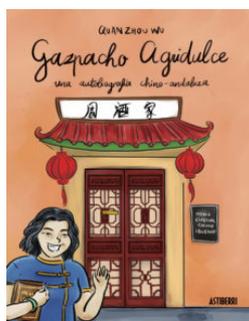
- 5 hojas de nori (alga marina asada)
- Agua con vinagre: 60 ml de agua + 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- Salsa de soja
WASABI (OPCIONAL)

Cómic



JIRO TANIGUCHI El gourmet solitario

Un hombre solitario, con un trabajo que le permite una gran movilidad, recorre las calles de Tokio y otras localidades japonesas para visitar a sus clientes. Cada día es una ocasión para redescubrir un barrio que conoce o para conocer uno nuevo. Pero para este hombre, siempre solitario, el momento de la comida constituye una auténtica aventura, casi un ritual.



QUAN ZHOU WU Gazpacho agridulce

los Zhou, una familia inmigrante de clase media que se instala en un pueblo andaluz a principios de los 90. Las chicas Zhou hablan en Gazpacho agridulce de cómo es nacer y crecer en España siendo china y andaluza. Mamá Zhou describe, mientras, su sufrida historia de cómo es criar a niñas españolas de corazón que no paran de darle disgustos.



MARJANE SATRAPI Pollo con ciruelas

Ambientada en el Teherán de 1928, la historia nos habla de Nasser Alí, un músico que pierde las ganas de vivir después de que su mujer le rompa su tar, el instrumento que lo ha acompañado toda su vida.

N

SAT

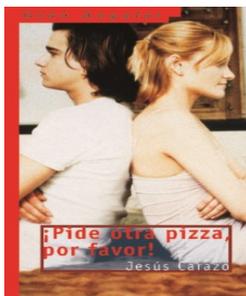


Narrativa



BLANCA ALVAREZ Palabras de pan

Santiago Balboa pudo escuchar cómo su compañero de utopías gritaba «¡Viva la República!» mientras moría sin soltar el gatillo de su ametralladora. Pero la desgracia termina transformándose en rutina. Y cuando uno lo ha perdido todo en una guerra fratricida —incluso a su mujer y a su hija—, y está al límite de sus fuerzas, ya sólo puede intentar sobrevivir intercambiando unas pocas palabras con una niña, un trozo de pan por una historia.



JESÚS CARAZO Pide otra pizza

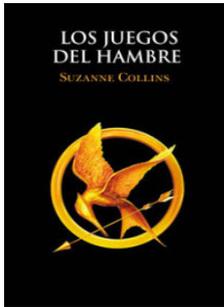
Lo que realmente le gusta a Guillermo es el baloncesto, así que sueña con que algún día le descubra un cazatalentos y terminar jugando en la NBA. Por eso, cuando su amiga Berta le convence para que participe en una obra de teatro, no se cree capaz de decir una sola frase correctamente, aunque solo se trate de enumerar los ingredientes de una pizza.

N CAR PID

Ingredientes pizza Margarita

- 2 bolas de mozzarella fresca (unos 250 gr).
- 80 gr de salsa de tomate, tomate frito o tomate concentrado. Unas hojas de albahaca fresca.
- Para la masa de pizza:
- 300 gr de harina de fuerza
- 7 gr de levadura fresca (1 cucharadita de sal).
- 15 gr de aceite (un par de cucharadas).
- 200 ml agua (1 vaso).

Narrativa



SUZANNE COLLINS

Los juegos del hambre

En una oscura versión del futuro próximo, doce chicos y doce chicas se ven obligados a participar en un reality show llamado Los juegos del hambre. Solo hay una regla: matar o morir. Cuando Katniss Everdeen, una joven de dieciséis años se presenta voluntaria para ocupar el lugar de su hermana en los juegos, lo entiende como una condena a muerte.

N COL JUE



LAURA ESQUIVEL

Como agua para chocolate

No siempre tenemos a mano los ingredientes de la felicidad. Tita lo había aprendido desde pequeña, cuando crecía en la cocina con Nacha y se le negaba toda posibilidad de vida propia desde su nacimiento. Pero lo que también aprendió Tita es que los ingredientes no son lo más importante para cocinar un buen plato, sino todo el amor con que seas capaz de hacerlo.

N ESQ COM



MICHEL GRANT

Olvidados 2. Hambre

Han pasado tres meses desde que todos los menores de quince años quedaron atrapados en una burbuja conocida como la era. Tres meses desde que desaparecieron todos los adultos, dejando a los jóvenes olvidados. La comida se acabó hace semanas. Todo el mundo se muere de hambre, pero nadie encuentra una solución.

N GRA OLV

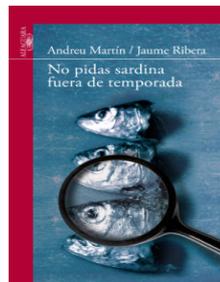


CARMEN MARTÍN GAITE

Caperucita en Manhattan

Sara Allen es una niña de diez años que vive en Brooklyn, Nueva York. Su mayor deseo es ir sola a Manhattan para llevar a su abuela un tarta de fresa. La abuela de esta moderna Caperucita ha sido cantante de music-hall y se ha casado varias veces. El lobo es mister Woolf, un pastelero multimillonario que vive cerca de Central Park en un rascacielos con forma de tarta.

N MAR CAP



ANDREU MARTIN

No pidas sardinas fuera de temporada

El joven Flanagan se ha metido a detective para resolver los problemas que le encargan sus colegas del instituto. Tiene como ayudante y eficaz secretaria a su hermana Pili y un modesto despacho en el almacén detrás del bar de sus padres. Pero un día Flanagan se verá envuelto en un caso mucho más complicado y peligroso de lo que parecía.

N MAR NOP

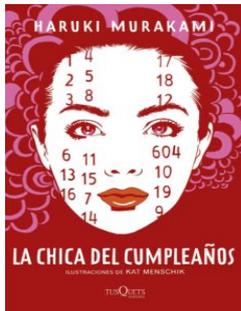
Ingredientes para Sardinas asadas

- 1 kg. de sardinas frescas (aproximadamente 12 unidades)
- 1 kg. de patatas gallegas (tamaño mediano)
- Sal (para la cocción de las patatas)
- Para la limpieza del horno: agua y limón
- 1 Kg de sal extra gorda, especial pescados a la sal





Narrativa

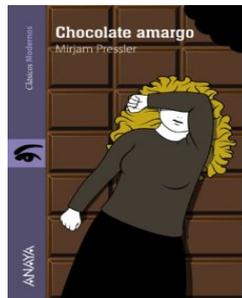


HARUKI MURAKAMI

La chica de cumpleaños

Una joven camarera cumple veinte años. Pero no pasa ese día rodeada de amigos o celebrando su cumpleaños en familia: ella tiene que trabajar. Su jefe, el gerente del restaurante, le pide, además, que lleve la cena al dueño del local. Es algo nuevo. Y nunca ha visto al propietario. Con ese misterioso encargo se inicia este delicioso relato que transcurre como en un sueño.

N MUR CHI



MIRJAM PRESSLER

Chocolate amargo

Eva tiene quince años, no tiene amigas, está gorda y no se gusta a sí misma. Parece que la vida es más fácil para las chicas delgadas, o eso es lo que piensa ella. Al menos saca buenas notas, pero esto no le hace sentirse menos aislada. En su familia no se siente muy entendida, y en el instituto ya es habitual pasarse los recreos sola leyendo.

N PRE CHO



JOSE M^a SÁNCHEZ SILVA

Marcelino pan y vino

La historia del niño travieso y de buen corazón que un día ofreció un trozo de pan a un Cristo macilento ha dado la vuelta al mundo a través de sus múltiples traducciones a los más raros idiomas.

N SAN MAR

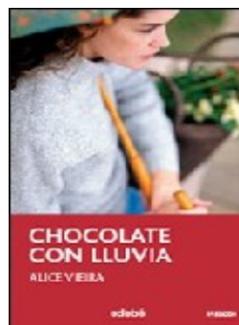


JORDI SIERRA FABRA

Las chicas de alambre

Un viaje por la cara oculta de las chicas que son el sueño de millones de adolescentes. Jon Boix es un joven periodista que investiga sobre la vida de varias modelos que vivieron al límite. Su nuevo reportaje trata de aclarar la misteriosa desaparición de una de las más famosas top models de la historia, ocurrida hace diez años.

N SIE CHI



ALICE VIEIRA

Chocolate con lluvia

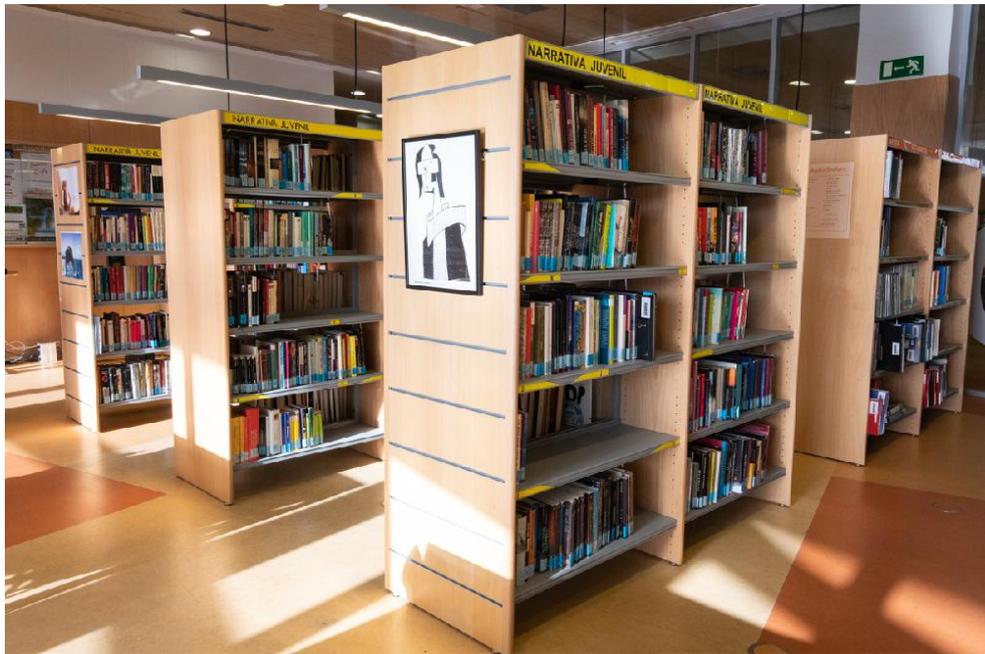
Es verano y ha terminado el curso. Mariana, una niña portuguesa, sueña con realizar un viaje a España. Pero hasta que esto sucede, Mariana va a tener muchas historias que contarnos...

N VIE CHO

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>

