

A la cuina tot s'aprofita

Irene Gelpí



ISBN: 978-84-664-0955-1

Distribució: 23 d'octubre

Pàgines: 280

P.V.P: 20,5 €

Editorial: Columna

Una enquesta de pressupostos familiars feta per l'INE afirma que els espanyols desperdicem 60 kilos de menjar per persona en un any que equival a 150 euros.

En els temps que córren no ens podem permetre el luxe de llençar els aliments que ens han sobrat d'un dinar, fruites que es queden a la nevera, inclòs el pa. Fer la compra s'ha convertit en una de les activitats més cares dins el nostre pressupost.

Davant la falta de temps i el cost del menjar, el reciclatge dels aliments ha passat a ser una necessitat. A partir de les sobres d'un plat, et pots arribar a organitzar els àpats de tota una setmana, de manera que siguin diferents cada dia. Per exemple, l'arròs fet dilluns per menjar-lo a la cubana, es pot utilitzar dimarts per a una amanida i els dies següents, des de combinar-lo amb lleties fins a preparar farcelslets o una sopa d'arròs.

Amb l'estil amè i directe que la caracteritza, Irene Gelpí ens explica com conservar els aliments i com treure profit de les seves sobres, del pa a la fruita, amb una àmplia varietat de receptes fàcils i ràpides de fer, que inclouen un extens apartat per a vegetarians. Tal com sosté l'autora: "Reciclar els àpats no significa menjar malament i, a més, ens estalvia temps i diners". Un llibre idoni per aprendre a reciclar el menjar i així no gratar-nos tant la butxaca!

Idees divertides per fer front a la crisi des de la teva cuina.

Irene Gelpí i Lluch (Barcelona, 1962) és especialista en salut i nutrició. Amb una llarga trajectòria dedicada a l'atenció humana, porta a terme diverses activitats, entre les quals la de reflexòloga i terapeuta. Col·laboradora habitual de publicacions especialitzades, és autora de *Guía práctica de salud y nutrición* (1998), *La cuina vegetariana fàcil* (Columna, 2003) i *La cuina àrab* (Columna, 2004).

Per més informació o entrevistes amb l'autora:

Laura Bernis lbernis@grup62.com 935057111

Columna