



Bebidas tonificantes y tés

Autor: Rachel, de Thample

Autor: Ali, Allen

Blume

ISBN: 978-84-17254-37-7 / Tapa dura / 96pp | 160 x 210 cm

Precio: \$ 17.500,00



Rachel, de Thample

Ha trabajado en las cocinas de Marco Pierre White, Heston Blumenthal y Peter Gordon. Es autora de varios libros sobre gastronomía y ha colaborado en la edición de un esquema orgánico pionero en temas culinarios. Vive en Londres, donde ha participado en la puesta en marcha de numerosas iniciativas alimentarias locales.

Los pueblos de todo el mundo han preparado bebidas tonificantes, tés y tisanas durante miles de años con la finalidad de mantenerse sanos, activos y nutricionalmente equilibrados. Muchos de estos remedios antiguos son tan deliciosos como beneficiosos para la salud. El simple hecho de comenzar el día con un poco de cúrcuma en un chai puede reducir los síntomas de la artritis. La tensión arterial se reduce con el kvass de remolacha. Procure elegir ingredientes orgánicos, ya que están libres de pesticidas y se cultivan en suelos ricos en nutrientes y minerales. El suelo no orgánico contiene grandes cantidades de productos químicos no deseados. Asimismo, filtre el agua o consuma agua mineral embotellada que provenga de un manantial natural. Prácticamente toda el agua de red está tratada con cloro, que anula gran parte de los beneficios y destruye los microorganismos de los alimentos fermentados. Finalmente, no caiga en la tentación de utilizar miel en lugar de azúcar en las recetas fermentadas; las cualidades bactericidas de la miel destruirán sus cultivos. Utilice azúcar orgánico sin refinar. ¡Beba a su salud!

Los pueblos de todo el mundo han preparado bebidas tonificantes, tés y tisanas durante miles de años con la finalidad de mantenerse sanos, activos y nutricionalmente equilibrados.