

Guia de lectura

CUINA D'ESTIU

lleugera, refrescant i ràpida



SUMARI

Pròleg	3
Cuina lleugera	5
Cuina refrescant	9
Cuina ràpida	11
Revistes de cuina	13

PRÒLEG

Quan arriba l'estiu i, a més, tenim uns quants dies de vacances, hi ha dues coses que ningú té ganes de fer: tancar-se a la cuina i menjar plats pesats.

Diuen que l'estiu és l'època de l'any en què ens venen més de gust plats lleugers. Per aquest motiu, us proposem un seguit de llibres de cuina amb receptes de **verdures**, **amanides**, **fruita** i tot tipus de plats vegetarians.

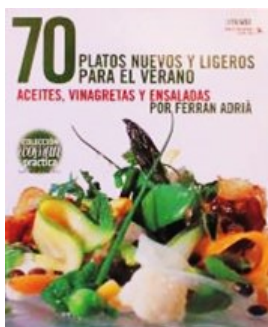
També és evident que, amb la calor, ens agrada refrescar-nos. I en aquest apartat s'hi poden encabir des de **gelats** fins a **sorbets**, **batuts** i **còctels**. I és que què hi ha de més refrescant que un sorbet o prendre un còctel ben fresquet?

I per últim, les vacances i el bon temps són per aprofitar-los, i sovint durant aquesta època estem més temps fora de casa. Per tant, us proposem uns quants llibres amb receptes de plats que es fan ràpid i fàcilment, com **pizzes** i **tapes**, i a més que es poden endur i us els podeu menjar on vulgueu, com **entrepans** i **hamburgueses**...



CUINA LLEUGERA

A continuació us presentem una selecció de llibres de cuina amb receptes lleugeres, molt adequades per combatre la calor de l'estiu, com ara amanides, plats vegetarians i de verdures o receptes amb fruites.



70 PLATOS NUEVOS Y LIGEROS PARA EL VERANO

Ferran Adrià

En aquest llibre no només hi ha amanides. Al principi les propostes de Ferran Adrià us semblaran estranyes, però aviat us sorprendreu al comprovar com un canvi de temperatura pot convertir, per exemple, una crema en un sorbet.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL GRAN LIBRO DE LAS HORTALIZAS

Matthew Biggs

Aquesta completa guia ofereix informació sobre les hortalisses i verdures més comunes, les seves varietats i els seus usos a la cuina, la medicina i l'agricultura. Aquest llibre és tota una referència per als amants de les verdures, tan als que les cultiven com als que les cuinen.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



COCINA VEGETARIANA PARA LAS 4 ESTACIONES

Mercedes Blasco

L'alimentació natural ofereix respostes i possibilitats per a tots aquells que volen iniciar un veritable canvi qualitatiu en la seva vida. Coneixerem en què consisteix una alimentació més conscient, respectuosa, sana, equilibrada i ecològica, fent un recorregut per les quatre estacions de l'any.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

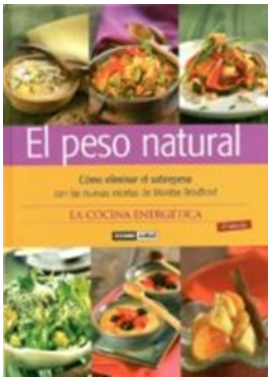


EL LIBRO DE LAS PROTEÍNAS VEGETALES

Montse Bradford

Aquest llibre és una guia excel·lent per menjar de forma equilibrada prescindint de làctics i carn, font de toxines que minen les salut del cos i l'esperit. Montse Bradford exposa en aquest volum les virtuts de les proteïnes vegetals i ens presenta centenars de receptes per fer de la cuina vegetariana una festa pel paladar.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL PESO NATURAL

Montse Bradford

Aquesta obra t'ensenyarà a escoltar els missatges del teu cos, a entendre la seva dinàmica energètica i a trobar l'equilibri que necessites per aconseguir el teu pes natural. Aprendre a desxifrar les necessitats d'aquesta energia personal i intransferible ens ajudarà a menjar i alimentar-nos d'una forma més equilibrada.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

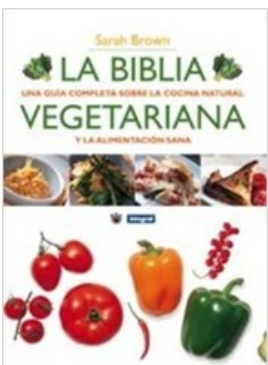


EL BUFFET VEGETARIANO

Celia Brooks Brown

Aquest llibre ens demostra que preparar plats vegetarians per a festes, celebracions i esdeveniments especials pot ser, a més de saludable per als nostres convidats, molt suggeridor i atractiu per als seus ulls.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

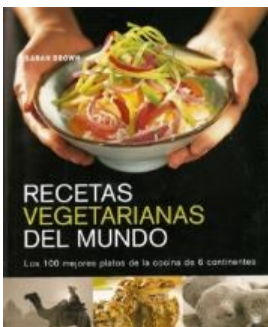


LA BIBLIA VEGETARIANA

Sarah Brown

L'escriptora Sarah Brown s'ha deixat inspirar per la cuina de tot el món per crear aquesta enciclopèdia de plats saludables i plens de color, sabor i textura. Esmorzars ràpids, sopars lleugers per als dies laborables o banquets per a ocasions especials, aquest llibre inclou una gran varietat d'idees per a totes les ocasions.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RECETAS VEGETARIANAS DEL MUNDO

Sarah Brown

Avui en dia ens arriben plats de tot el món, des de les 'samoses' amb aromàtics acompanyaments, als 'nachos', aquestes 'tortitas' mexicanes acabades de fer i acompanyades de salsa, passant pel delicat sushi, sempre amb una presentació exquisida. Aquí podeu trobar 100 receptes que representen a més de 20 països.

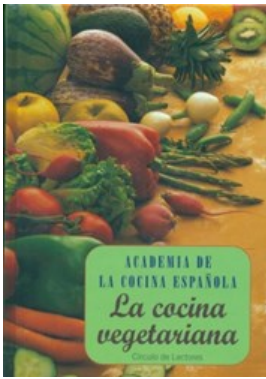
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



COCINA BIOLÓGICA FÁCIL

Aquest llibre conté una selecció de delicioses receptes a base d'ingredients biològics, sans i nutritius. Cadascun d'aquests temptadors suggeriments està il·lustrat amb magnífiques fotografies; i les senzilles instruccions us guiaran en la preparació i presentació dels plats. Comenceu avui mateix a gaudir d'aquesta sana opció alimentària i la teva salut i la dels teus t'ho agrairan.

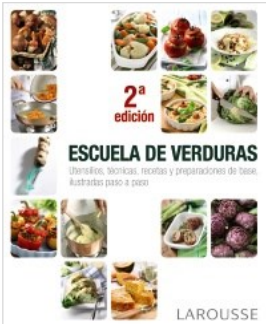
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LA COCINA VEGETARIANA

La cuina vegetariana no és només verdura al vapor o insípides amanides, sinó aliments exquisits, variats, complets, nutritius i apetitosos, gràcies al perfum de les herbes aromàtiques i a l'ús de verdures i fruita fresca, pasta i arròs cuinats de forma lleugera i saborosa.

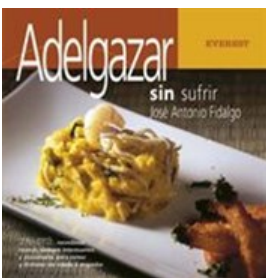
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ESCUELA DE VERDURAS

Com es neteja una carxofa? Quina mena de cocció realça el sabor dels espàrrecs? Quina farsa vegetariana funciona amb lasanyes i canelons? Amb *Escuela de verduras* trobaràs totes les respostes i aprendràs ràpidament les tècniques bàsiques per elaborar a casa entremesos, primers i segons plats, i guarnicions com les dels millors cuiners. Diver-teix-te provant, segons la temporada i la disponibilitat, elaboracions i plats innovadors; i després de les classes de cuina... Deixa volar la imaginació!

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

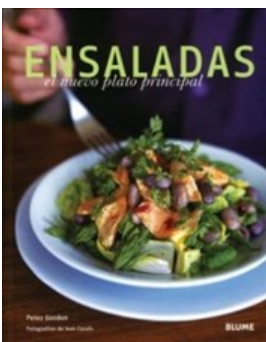


ADELGAZAR SIN SUFRIR

José Antonio Fidalgo

Una informació, de vegades excessiva, sobre els perills de l'obesitat, alhora que una publicitat aclaparadora sobre el model de figura ideal han creat estats d'opinió molt incidents en els hàbits alimentaris. Conseqüència de tot això és l'aparició de publicacions amb clars errors que poden conduir a situacions de perill.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ENSALADAS: EL NUEVO PLATO PRINCIPAL

Peter Williams Gordon

Per fi, les amanides ocupen el lloc destacat que mereixen com a mitjà incomparable per presentar inspirades combinacions de sabors frescos i textures que contrasten. I, el que és més important, l'amanida ja no es considera un simple acompanyament, sinó que figura com a plat principal en els nostres àpats.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CENT PLATS AMB FRUITA

Josep Lladonosa i Giró

El xef Josep Lladonosa i Giró prepara un centenar de plats –primers, segons i postres– on la fruita hi té un paper decisiu. Algunes són receptes sorgides de la tradició culinària popular, altres pertanyen a l'escola més refinada de la cuina internacional, i un tercer bloc neix del geni pràctic i reconegut d'un dels millors cuiners del nostre país.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



COCINA VEGANA DEL MUNDO

Toni Martínez; Olga Arias

El veganisme va més enllà del que es coneix com a dieta vegetariana i es caracteritza per l'ús d'aliments d'origen 100% vegetal. Aquest fet, que a primera vista pot semblar una limitació, ofereix un ampli ventall de possibilitats culinàries que sorprenden gratament a tothom qui s'endinsa per primer cop en aquest món. I és que l'afany per descobrir nous ingredients, nous sabors i noves tècniques té delicioses recompenses.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RICO EN FIBRA

Iona Purty i Prat

Quanta fruita has menjat avui? I verdura? Algun cereal? Si t'ho has pensat massa, ja has contestat. La fibra brilla per la seva absència en la nostra alimentació diària. I això que és un poderós aliat per mantenir-nos sans. La fibra es pot trobar en cereals integrals, fruita, verdures, llegums, fruit secs i fins i tot algues. Però canviar els hàbits sempre ens resulta complicat. Aquest llibre ens ajudarà a aconseguir-ho.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



UN ANY AMB CARME RUSCALLEDA

Carme Ruscalleda

En aquest llibre Carme Ruscalleda escriu: 'el receptari, us ho asseguro, és pràctic i àgil, natural i transparent, sense maquillatges ni postissos, sense trucs amagats: la màgia és la naturalesa de cada ingredient, i el punt personal, que descobrireu en cada recepta. Us convido a estrenar el llibre, a tastar-lo i a afinar-lo, i sobretot, a compartir-lo amb la gent que estimeu.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

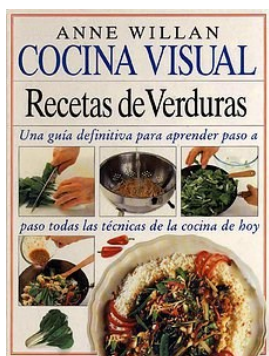


RECETAS BÁSICAS CON VERDURAS

Jody Vassallo

Explora totes les possibilitats de les verdures, descobreix plats deliciosos i amb tots els nutrients essencials! Jody Vassallo és autora de llibres de receptes bàsiques de pasta i receptes de l'Àsia. En tàndem amb el fotògraf especialitzat en cuina, Clive Bozzard Hill, i tots dos dediquen la meitat del seu temps a recórrer el món a la recerca de les millors receptes i l'altra meitat a transmetre-les en els seus fantàstics llibres.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RECETAS DE VERDURAS

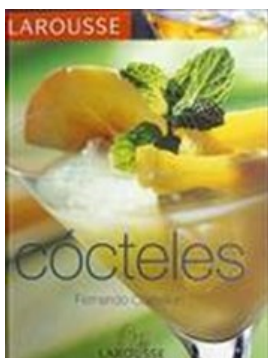
Anne Willan

La preocupació per una nutrició sana ens empeny a buscar ingredients amb un alt contingut vitamínic i pocs greixos. Aquest llibre ha estat concebut amb la intenció de ser el llibre de cuina més fàcil i informatiu que hagi llegit mai, per això s'il·lustra tot el necessari per elaborar la recepta: passos a seguir, tècniques, aspecte del plat en cada pas i el resultat final.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

CUINA REFRESCANT

En aquest apartat us presentem llibres que us ajudaran a elaborar aliments i begudes per poder suportar una mica millor la calor de l'estiu. I és que no hi ha res millor per refrescar-nos que un gelat, un sorbet o un còctel ben fresquet.



CÓCTELES

Fernando Castellón

Tot el que necessites saber per elaborar els millors còctels. Sorpren als teus amics i convidats amb un toc de distinció i fes que les teves reunions i festes siguin tot un èxit. Descobreix en aquest volum 550 receptes de còctels, organitzades per ingredients, que abracen des dels grans clàssics (mojito, bloody mary, gin fizz) fins a les últimes creacions dels bàrmans més reputats.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

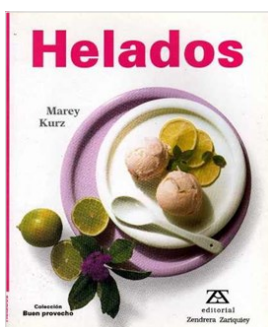


BARMAN PROFESIONAL

Adam W. Freeth

La guia més completa, a tot color, per conèixer la professió de bàrman. Tot el que es necessita saber per regentar un bar: coneixement del producte, servei al client i còctels clàssics i moderns.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

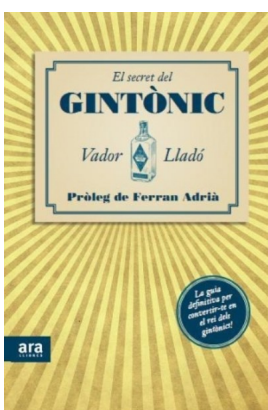


HELADOS

Marey Kurz

Preparar els teus propis gelats a casa és fàcil gràcies a aquest llibre. Receptes clàssiques i originals, senzilles i d'èxit assegurat. Des del clàssic gelat de vainilla fins als pastissos gelats més exquisits, sense oblidar els reclams deliciosos per als més petits. Aquí trobaràs receptes amb instruccions pas a pas i informació sobre el valor energètic i nutritiu de cadascuna. Aconsegueix gelats casolans de manera ràpida i fàcil.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

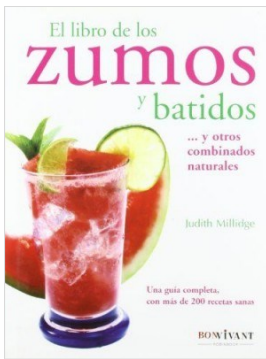


EL SECRET DEL GINTÒNIC

Vador Lladó

Vols elevar els teus gintònics casolans a la categoria d'obres d'art? Tant si vols ser l'amfitrió ideal com si vols gaudir de la beguda de moda en qualsevol moment, aquest és el teu llibre. Hi trobaràs consells valuosos i receptes sorprenents per preparar els millors gintònics i convertir la teva llar en el santuari de la beguda amb més adeptes.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL LIBRO DE LOS ZUMOS Y BATIDOS

Judith Millidge

Que bons són els suc i batuts! I que beneficiosos són per a la salut! I si a més fem servir ingredients frescos, el resultat és molt més saborós que el de qualsevol altra beguda que puguem comprar embotellada. Les combinacions vigoritzants incrementen l'energia, i les relaxants redueixen l'estrès. En aquest llibre trobaràs més de 200 receptes amb les quals gaudirà el teu paladar i la seva salut.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CÒCTELS I APERITIUS

Assumpta Miralpeix; Albert Roig

Aquesta obra ens ofereix una selecció dels millors còctels i els aperitius idonis per acompanyar-los. L'excel·lent professora de cuina Assumpta Miralpeix i l'expert en còctels Albert Roig fusionen els seus coneixements en aquest original llibre que inclou receptes, trucs i fins i tot curiositats històriques d'una gran varietat de còctels, com també les receptes dels aperitius que millor els complementen.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

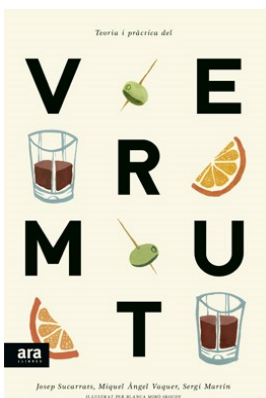


ZUMOTERAPIA PARA LAS 4 ESTACIONES

Leire Piriz

Més de 275 receptes de suc per fer a casa i gaudir d'un aliment beneficiós, saludable i natural. Bàsiques, però no per això menys terapèutiques, les fruites i les verdures són una font de salut i benestar. En aquestes pàgines coneixeràs una àmplia selecció de suc i batuts que t'ajudaran a incorporar nutrients essencials i a alleujar dolències com la migranya, l'estrès o els dolors musculars.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

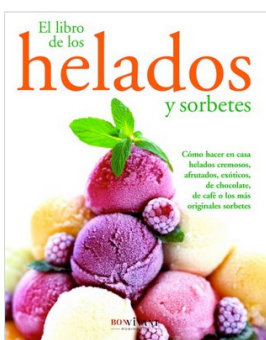


TEORIA I PRÀCTICA DEL VERMUT

Josep Sucarrats; Miquel Àngel Vaquer; Sergi Martín

Adéu còctels i combinats, cerveses artesanals i infusions macrobiòtiques: arriba el vermut! Una terrassa on toqui el sol, bona companyia i un vas de vermut: tot un estil de vida. *Teoria i pràctica del vermut* és el primer llibre sobre aquesta bevanda deliciosa i de tradició tan nostra. Una obra plena d'humor amb consells enginyosos i propostes inèdites, receptes sorprenents, anècdotes curioses i les millors vermuteries.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL LIBRO DE LOS HELADOS Y SORBETES

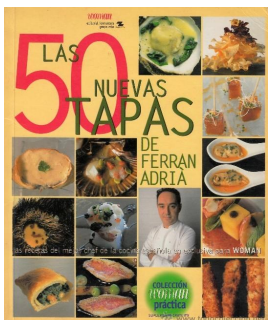
Vicki Smallwood

Aquest manual conté 100 delicioses receptes que van des de les més cremoses a les afritades; de les extra dolces a les que s'acompanyen de fruits secs; de la xocolata als sorbets, dels gelats més tradicionals als més exòtics i originals. A més, inclou consells i instruccions fàcils de seguir. *El libro de los helados y sorbetes* és una font d'inspiració per a cada ocasió i un plaer per als sentits.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

CUINA RÀPIDA

Amb el bon temps omplim el nostre temps lliure d'activitats d'oci i de lleure i ens queda poc temps per cuinar. Per aquest motiu, els llibres que us proposem a continuació us ofereixen receptes que requereixen poc temps de preparació i que, fins i tot, ens podem endur i menjar on vulguem.



LAS 50 NUEVAS TAPAS DE FERRAN ADRIÀ

Ferran Adrià

El costum d'anar de tapes abans de dinar o cap al vespre, de tertúlia amb els amics, existeix des de fa molt de temps. No obstant, en la nostra època, s'ha produït una veritable expansió; tan en nombre de locals com en qualitat i oferta. Plaent i originals, així són aquests lleugers tastets que ens proposa Ferran Adrià.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

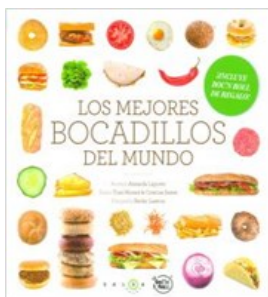


HAMBURGUESAS GOURMET

David Japy; Élodie Rambaud; Víctor Garnier

Blend Hamburger Gourmet és un establiment especialitzat en hamburgueses gourmet que es troba a París. David Japy, Élodie Rambaud i Víctor Garnier són els autors d'aquest llibre que ofereix 58 receptes d'hamburgueses. No només hi ha hamburgueses de carn, també n'hi ha de peix i vegetals. Et costarà triar quina hamburguesa provar primer.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LOS MEJORES BOCADILLOS DEL MUNDO

Amanda Laporte; Toni Monné; Cristina Serret

Sandvitxos, paninns, tacos, quesadilles, falafels, kebabs, shawarmas... Un sorprenent viatge gastronòmic per conèixer els entrepanns més famosos del planeta. Amb breus explicacions històriques, anècdotes curioses i totes les receptes per preparar-los a casa.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LAS MEJORES PIZZAS DEL MUNDO

Fabián Martín

En el món de les pizzes hi ha un abans i un després de Fabián Martín. Aquest creador inagotable, des de la seva pizzeria/ taller de Llivia, Girona, ha aconseguit una recepta universal, paradigma del menjar per endur i de la senzillesa gastronòmica. Un nou concepte en pizzes.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

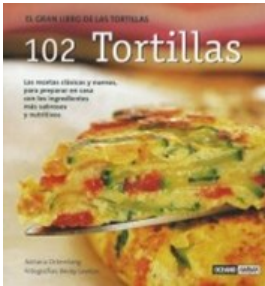


PICA PICA: 15 MENÚS PER MENJAR AMB ELS DITS

Toni Monné

Pica-pica, tapes, 'fingerfood'... Menjar amb els dits, sense necessitat de coberts, es converteix en una experiència deliciosa i original per a tots els sentits. Comprova-ho tot posant en pràctica les suggeridores receptes que trobaràs en aquest llibre. Quinze escenaris diferents on un pica-pica farà les delícies de tots els comensals.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



102 TORTILLAS

Adriana Ortemberg

La truita és un plat molt apreciat perquè resulta fàcil de preparar i és econòmic. La seva aportació de proteïnes fa que sigui molt nutritiva i constitueixi un àpat complet, acompanyada d'una amanida i una mica de pa. Aquest llibre de receptes presenta delicioses varietats de tots els països i estils.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



APERITIVOS VEGETARIANOS

Hilda Parisi

Fins ara les tapes, entrants i altres delícies d'un aperitiu havien estat territori prohibit pels gourmets vegetarians. Deixant de banda algunes empanades i amanides russes, els aperitius sense carn, o els plats a base de verdures solien ser insípidos i poc estimulants. Però això s'ha acabat. Aquest manual presenta una variada selecció de plats de totes les tradicions culinàries elaborats amb productes vegetals realment deliciosos.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



QUICHES Y TARTALETAS

Des dels clàssics com la quiche Lorraine fins a elegants cassoletes franceses, aquest llibre t'inspirarà per iniciar-te en l'art d'elaborar la massa i el fornejat. Amb senzilles instruccions pas a pas, gaudiràs de l'opció de recrear un menú familiar o provar coses innovadores.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



HAMBURGUESAS

Annette Wolter

Receptes per preparar tot tipus d'hamburgueses: un plat substancios, de fàcil elaboració i amb infinites variants. No hi ha límit per a la fantasia a l'hora de combinar ingredients i condiments. Només hi ha una regla d'or: els ingredients, especialment la carn, han de ser de primera qualitat. Amb instruccions detallades pas a pas i informació sobre el seu valor energètic i nutritiu.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

REVISTES DE CUINA

A la biblioteca, a més de llibres, disposem de revistes de cuina que cada mes ens ofereixen receptes noves, convertint-se així en la millor manera d'estar al dia dels menjars de moda i de temporada.



COCINA PARA TODOS

Cocina para todos és la revista d'aquells que volen gaudir preparant els plats de cada dia. Les millors receptes i els productes més nous del mercat. Aquesta revista està pensada per a totes aquelles persones que fan la compra i busquen productes que els ajudin a treure el màxim rendiment a la cuina i al bon menjar. A *Cocina para todos* només hi trobaràs receptes sanes i saboroses; a més, cada mes fa la millor selecció de productes i marques de l'oferta dels supermercats més corrents.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CUINA

La revista *Cuina* és la publicació de gastronomia líder a Catalunya. Hi podeu trobar receptes i menús, però també articles i reportatges d'actualitat relacionats amb la cuina catalana, els seus cuiners i cuineres, els millors productes de temporada, maridatges i vins, trucs professionals, etc. A més compta amb la col·laboració dels millors xefs de casa nostra com Carme Ruscalleda o el pastisser Jordi Bordas. El 2011 va ser guardonada com a millor revista en els Premis de l'Associació de Publicacions Periòdiques en Català.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



INTEGRAL

Integral és una revista que es publica mensualment i que tracta temes de medicina natural, vegetarianisme, agricultura ecològica, receptes de cuina sana, ecologia, viatges, arteteràpia, naturisme, espiritualitat i filosofia, energies alternatives, etc. La publicació va ser fundada el 1978 per un grup de metges naturistes i estudiants de medicina.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



BIBLIOTECA CAN MILANS

📍 Església, 6

08393 CALDES D'ESTRAC

☎ 937 913 025

✉ b.caldese.cm@diba.cat

👉 <http://bibliotecacanmilans.blogspot.com>

📘 <http://facebook.com/canmilans>

Ajuntament de  Caldes d'Estrac

 **Diputació
Barcelona** | Àrea de Cultura
Xarxa de Biblioteques Municipals