

LIBROS CÚPULA

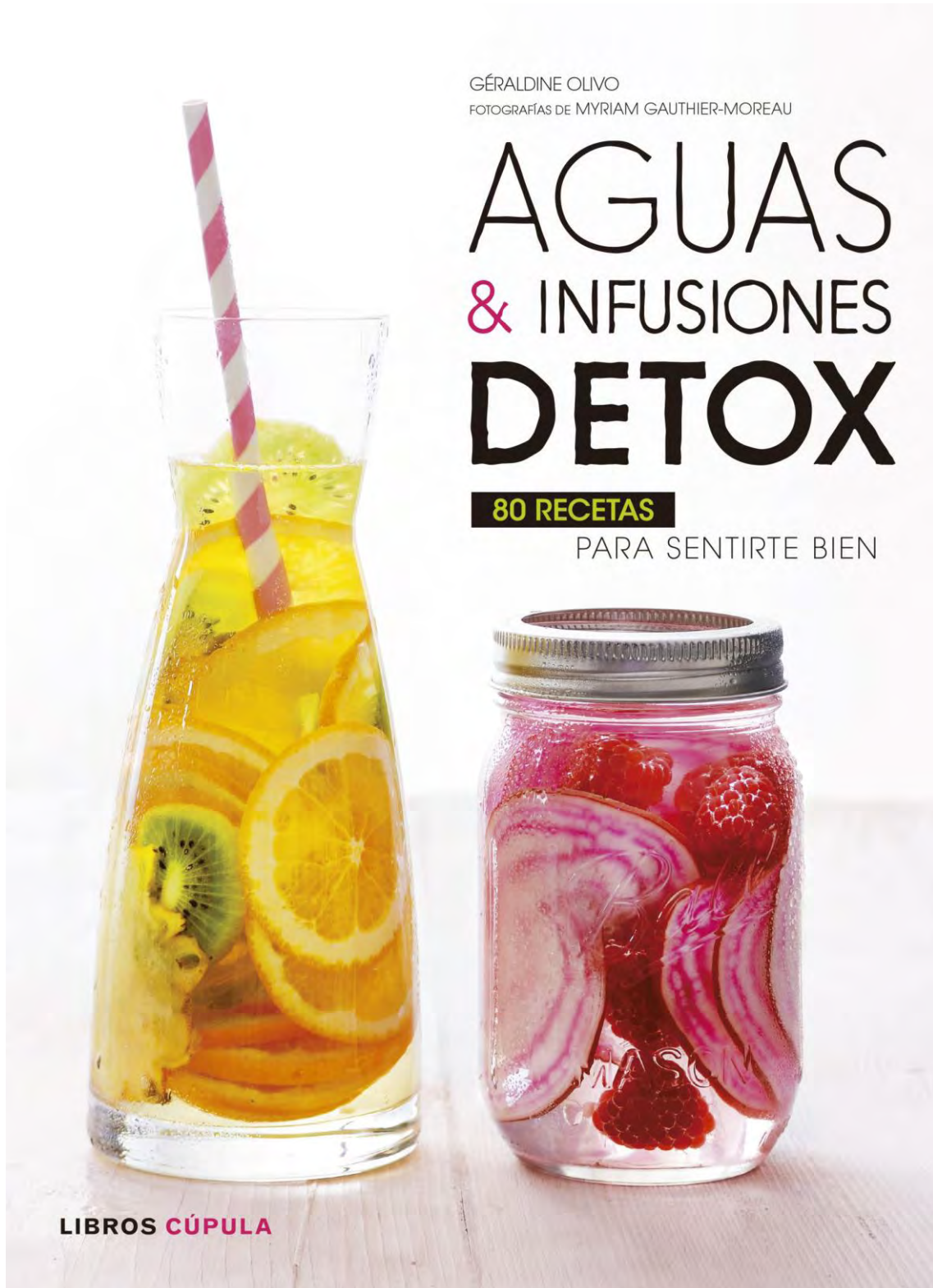
GÉRALDINE OLIVO

FOTOGRAFÍAS DE MYRIAM GAUTHIER-MOREAU

AGUAS & INFUSIONES DETOX

80 RECETAS

PARA SENTIRTE BIEN



LIBROS CÚPULA

A la venta el 27 de abril de 2017

LIBROS CÚPULA



AGUAS & INFUSIONES DETOX

80 recetas de bebidas saludables y muy fáciles de preparar para refrescarte, purificarte y mimarte durante todo el año

Géraldine Olivo

Fotografías de Myriam Gauthier-Moreau

- Los médicos suelen recomendar beber 2 litros de agua al día, pero a veces cuesta mucho cumplir con este consejo. Una forma cada vez más de moda son las aguas infusionadas con frutas o verduras, que además son un gran aliado para mantener la salud.
- Cada vez hay más personas que apuestan por estas deliciosas bebidas que mezclan todo el sabor de la fruta, la verdura y las especias con agua, para obtener sabrosas aguas detox e infusiones vitaminadas que proporcionan todos sus beneficios nutricionales.
- En esta obra se reúnen 80 recetas adaptadas a todas las épocas del año para refrescarte, purificarte y mimarte: agua fresca de melocotón, calabacín y tomillo, agua depurativa de savia de abedul, romero y limón, batido de carrot cake... ¡e infinitas combinaciones más!

¿Qué significa DETOX?

La palabra *detox* (desintoxicación) designa la función del organismo que tiene como objetivo deshacerse de los residuos o toxinas que lo bloquean. Puede tratarse de sustancias tóxicas presentes en nuestra alimentación (pesticidas en frutas o verduras, metales pesados en pescados, cocciones a la barbacoa...) o en nuestro entorno (contaminación, estrés...). Las toxinas ingeridas se almacenan principalmente en las células grasas del organismo. Como consecuencia, una persona con sobrepeso tendrá matemáticamente más probabilidades de almacenarlas que una persona delgada.



LIBROS CÚPULA

A menudo asociamos el término *detox* con la idea de adelgazar, purificar o ayunar. En realidad, el verdadero proceso de desintoxicación del cuerpo se realiza principalmente a través del hígado, una verdadera «fábrica de residuos». Para su buen funcionamiento, el hígado necesita antioxidantes, principalmente las vitaminas A, C y E, pero también las vitaminas D, B9 y B12, zinc, selenio, azufre, omega 3 y 6, así como proteínas.

<LAS AGUAS DETOX SÓLO SON ÚTILES CUANDO SE INTEGRAN EN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA>

Los beneficios del agua detox

Las aguas detox de este libro no son pociones mágicas. No obstante, constituyen una versión vitaminada del agua que bebemos durante nuestro día a día y una alternativa a la vez agradable y sana a los refrescos existentes en el mercado, siempre en el marco de una alimentación global equilibrada, evidentemente. Aunque muchos antioxidantes y vitaminas no son hidrosolubles (no pasan al agua durante la maceración), una buena parte de ellos sí lo son. Los antioxidantes liposolubles (solubles en un cuerpo graso) son principalmente los carotenoides. Estos proporcionan su color naranja o rojo a la fruta y verdura. Por eso, todavía estarán presentes en la pulpa de los vegetales después de la maceración. Para aprovechar sus beneficios, hará falta consumirlos idealmente con un cuerpo graso (un puñado de almendras, por ejemplo). Asimismo, el efecto benéfico de las aguas se optimiza enormemente mediante la utilización de diferentes hierbas medicinales, cuyas propiedades se describirán en las explicaciones de las recetas.

Algunos consejos

- **VERDURAS**

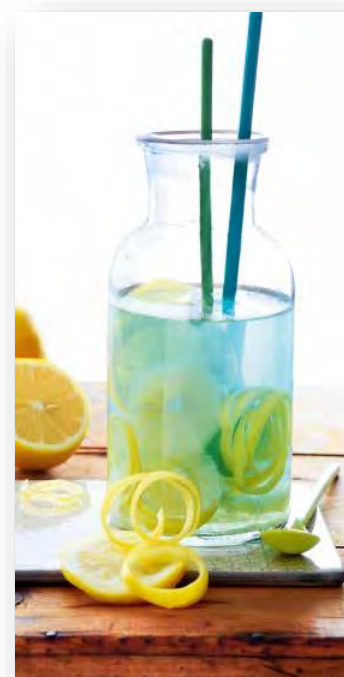
Algunas de las verduras presentes en las recetas han sido escogidas por su sabor agradable, como el hinojo o el apio, o ligeramente dulce, como la zanahoria o la chirivía. A pesar de sus beneficios, las verduras no convienen a todas las aguas detox. Es el caso de la col, el brócoli, las patatas o el nabo.

- **OLEAGINOSOS**

Los oleaginosos (almendras, avellanas...) tienen la particularidad de que en su cáscara contienen antinutrientes. Para deshacerse de una parte de ellos, es suficiente con dejarlos en remojo durante algunas horas y tirar el agua. No obstante, aunque volvamos a dejarlos en remojo, no desarrollarán su sabor lo suficiente para perfumar un agua detox.

- **SABORES DEMASIADO DISCRETOS**

Evita combinar fruta o verdura con un sabor poco marcado (pepino, granada, sandía...) o asegúrate de añadir un ingrediente más perfumado para realzar el conjunto (una especia, una hierba aromática o una fruta muy aromática).



LIBROS CÚPULA

RECETA PRIMAVERA- VERANO:

AGUA DE VAINILLA CON CIRUELAS

BENEFICIOS DE LA CIRUELA

Los antioxidantes que poseen las ciruelas son principalmente flavonoides y ácido fenólico. Un consumo regular de ciruelas permite disminuir la tasa de colesterol malo. Algunos estudios realizados por el momento en animales han demostrado que las ciruelas desarrollarían una acción favorable contra la ansiedad. También contienen una pequeña cantidad de hierro y de vitamina B6. A falta de ciruelas mirabel, prueba esta receta con ciruelas damascenas o nectarinas.

PARA UN LITRO

- Corta las ciruelas mirabel en dos.
- Parte las vainas de vainilla longitudinalmente.
- Pon todos los ingredientes en un recipiente.
- Deja macerar 12 horas en la nevera antes de saborear.



ÍNDICE

- INTRODUCCIÓN
- RECETAS DE PRIMAVERA-VERANO
- RECETAS DE OTOÑO-INVIERNO
- RECETAS DE RECICLAJE
- ÍNDICE



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Aguas & infusiones detox Géraldine Olivo

Fecha de publicación: 27/04/2017

Formato: 17 x 23,5 cm

Número de páginas: 128

Presentación: Rústica sin solapas

PVP: 11,95

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335. www.planetadelibros.com. lescudero@planeta.es

LIBROS CÚPULA

COMO ES EL LIBRO POR DENTRO

AGUA SOLEADA DE GROSELLAS, SANDÍA Y MORAS BLANCAS

PREPARACIÓN 5 MIN
REPOSO 12 H

50 g de grosellas
200 g de pulpa de sandía
60 g de mora blanca (o de pasas)
+ 1 l de agua

BENEFICIOS NUTRICIONALES

GROSELLA ROJA
Posee mucha vitamina C, potasio y pectina — una fibra soluble (cómete la fruta después de la maceración para sacarle el máximo partido).

SANDÍA
Sus antioxidantes son principalmente carotenoides, que desempeñan un papel preventivo en la aparición de ciertos tipos de cáncer y combaten las inflamaciones.

MORAS BLANCAS
Muy ricas en hierro, calcio y vitamina C, las moras blancas dan un punto dulce a la preparación.

PARA 1 LITRO

- Desgrana las grosellas.
- Corta la sandía a trozos.
- Pon los ingredientes en un recipiente.
- Deja macerar en la nevera 12 horas antes de saborear.

22

LA REINA DE LOS PRADOS CON PEPINO

PREPARACIÓN 5 MIN
REPOSO 12 H

200 g de pepino
1 cucharada sopera de reina de los prados
zumo de un limón
+ 1 l de agua

BENEFICIOS NUTRICIONALES

REINA DE LOS PRADOS
Esta planta que abunda en los campos durante el mes de agosto es fácil de recolectar y de hacer secar. Contiene aldehído salicílico, sustancia que da origen a la aspirina. Como infusión, se utiliza sobre todo por sus propiedades diuréticas y adelgazantes. De este modo, ayuda a combatir la celulitis.

PEPINO
Contiene antioxidantes, cobre y vitamina K cuando se consume con piel.

PARA 1 LITRO

- Corta el pepino en rodajas.
- Mete la reina de los prados en una bolsita o en una bola para el té.
- Pon todos los ingredientes en un recipiente.
- Deja macerar 12 horas en la nevera antes de saborear.

23

UN ZOOM A LOS INGREDIENTES

LOS CÍTRICOS
Ricos en vitamina C hidrosoluble, naranjas, pomelos y similares aportan un punto refrescante y ácido a la bebida. Para evitar el amargor de la membrana blanca que los envuelve, hace falta pelarlos bien con un cuchillo afilado para que sólo macere la pulpa. Las clementinas y las mandarinas se pueden pelar con normalidad.

LOS FRUTOS ROJOS
Ricos en antioxidantes, son fáciles de utilizar y dan un bonito color a la preparación. Por lo general, daremos prioridad a los frutos rojos frescos para proporcionar el máximo sabor.

12

EL TÉ VERDE
Permite realizar una versión muy sana del té helado, aportando su contenido en antioxidantes (más importantes que en el té negro). Escógelos de calidad y bio, a granel mejor que en saquitos para evitar un exceso de amargor.

LAS PLANTAS Y HIERBAS AROMÁTICAS
Utilizadas frescas o en saquitos de tisana, las plantas y hierbas aromáticas tienen propiedades que pasan al agua tanto en frío por maceración como en caliente por infusión. Ponlas en una bolsita o bola de té para evitar que se mezclen con los trocitos de fruta o verdura que luego te podrás comer.

LAS ESPECIAS
Canela, clavo, pimienta y otras especias tienen propiedades estimulantes, digestivas y reconfortantes. Úsalas enteras y sin moler, picándolas en un mortero justo antes de realizar la preparación. Esto evita que sus propiedades y sabor se oxiden.

13