



PETER Y BERYN DANIEL

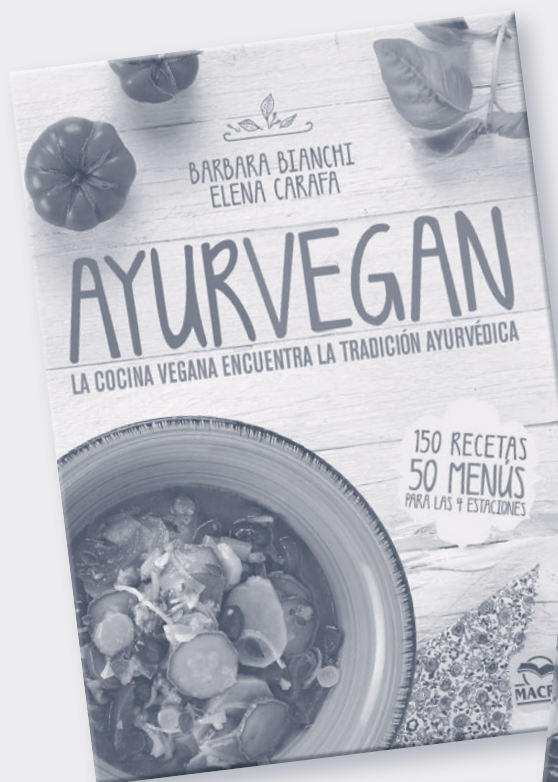
con el prefacio de David Wolfe

EL PODER MÁGICO DE LOS SUPERALIMENTOS

TRADICIONES TRIBALES Y RECETAS CRUDISTAS
PARA DELEITAR ALMA Y PALADAR



OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO EDICIONES



PETER Y BERYN DANIEL

con el prefacio de David Wolfe

EL PODER MÁGICO DE LOS SUPERALIMENTOS

TRADICIONES TRIBALES
Y RECETAS CRUDISTAS
PARA DELEITAR ALMA Y PALADO



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com



LA MAGIA DE LOS SUPERALIMENTOS

*Magia para algunos, para otros, sensibilidad
oportunidad para viajar y descubrir la inmensidad*

*La tierra nos regala la forma y los alimentos para el viaje
para descubrir en nosotros un sublime mensaje*

*Como puentes entre cielo y tierra seremos
fusión de espíritu y forma desde los terrenos*

*El poder que surge de la tierra proviene de la oscuridad
cruda, purificada, la satisfacción busca en la vastedad*

*Allá donde el sol reluce glorioso, en el tiempo todo es mutación
para desvelar la luz en nosotros, del eterno divino la emanación*

Peter Daniel

AGRADECIMIENTOS

Peter y yo somos cocineros especializados en crudismo, y hubiésemos sencillamente podido escribir un libro de recetas dedicado a los superalimentos. En cambio, lo que tienes entre tus manos ahora mismo, es una obra de arte. Todo esto no hubiera sido posible sin la contribución mágica y el esfuerzo unido de tres artistas profesionales de enorme talento.

Alexis, se necesitan fuerza, visión y magia, para dar forma a imágenes tan extraordinarias. Cada ilustración es una obra de arte. Los mandala y los esbozos decorativos ¡son una verdadera alegría para la vista! Gracias por la perseverancia con la cual has reproducido tu visión a lo largo de los doce meses que han sido necesarios para realizar este libro, incluso en los momentos en los que Peter y yo no éramos capaces de mantener la concentración. Y, cuando pensábamos estar a un paso del final, nos has sorprendido con tus poesías: una chispa literaria que emana de cada superalimento.

Marissa, gracias por haberle dado integridad al proyecto en su totalidad. Peter, Alexis, y yo hemos ido echando al caldero ilustraciones, poesías, explicaciones técnicas, recetas, fotografías, esbozos y anécdotas: con un toque de tu varita mágica ha salido un libro coherente y magnífico. Entrelazar entre si elementos visuales tan aparentemente contrastantes equivale a derrotar al dragón y esto ¡hace que seas nuestra heroína detrás del telón!

Luke, ¡no hay muchos fotógrafos profesionales dispuestos a adaptarse a los ritmos de una niña de dieciséis meses con tal de llevar a cabo su propio trabajo! Por suerte para nosotros, tenemos uno en la familia que no solo es paciente, sino que además es increíblemente apasionado y lleno de talento. ¡Gracias por haber sacado miles de fotos en busca del clic perfecto!

Gracias al equipo de la editorial North Atlantic Books por vuestro continuo apoyo, por las horas que nos habéis dedicado y ¡por haber hecho global el mensaje transmitido por los superalimentos!

GRACIAS

De Peter e Beryn Daniel:

A Katara, nuestra estrella espiritual, ¡porque difundes luz, amor e inspiración allá donde vas!

A nuestros padres, por habernos echado una mano para contener y entretener su luz mientras nosotros estábamos sumergidos en los ingredientes hasta los codos. Por fin, al haber sido padres, somos capaces de apreciar todo el amor y el apoyo que nos regaláis cada día y para siempre.

A todo el personal de nuestra tienda Soaring Free Superfoods, porque le da alas a cada envase de superalimento y los envía alrededor del mundo con amor. Vuestro compromiso en cuanto a tiempo, energía y atención hacia los detalles del día a día nos han proporcionado la libertad de descubrir el misterio creativo y sacar a la luz este libro.

A “Aguacate”, por haber escrito el mejor prólogo imaginable para este libro y por haber sido el primero en recorrer el camino que ha llevado al reconocimiento del papel de los superalimentos. Gracias por haber sido una inspiración y por tu dedicación al trabajo.

A nuestros hermanos Werner y Callan, gracias por haber aportado a nuestras vidas vuestra energía, vuestro entusiasmo, vuestro afecto y vuestra luminosidad; gracias porque cada día transmitís el legado de los superalimentos.

A Kerry, Peter y Joshua, gracias por vuestras constantes observaciones y reflexiones, por habernos apoyado en llevar a cabo este proyecto y por vuestra amistad. Joshua, gracias por estar a mi lado en la cocina mientras preparo los bombones.

A Barbara, Natalie, Noel, Matt, Alexis y Warner, gracias por haber contribuido con vuestras sensacionales recetas y por vivir y respirar la magia de los superalimentos junto a nosotros.

A nuestros proveedores de superalimentos, gracias por haber plantado, cultivado, recogido y trabajado los mejores superalimentos del mundo y ¡por haberlos enviado posteriormente al rincón más recóndito de África! Gracias por vuestra atención a los detalles y por cuidar con amor a nuestro planeta, haciendo todo lo posible para entregarnos sus preciados regalos.

Un agradecimiento especial para todos los lectores y admiradores de nuestro primer libro, *Rawlicious*. A nuestros clientes y participantes en nuestros seminarios, gracias por haber escuchado nuestras bizarras ideas sobre comida y sobre salud y por haber tenido el coraje de probarlas y transmitir sus beneficios a otros. ¡Juntos somos la diferencia que hace la diferencia!

Por último, por supuesto, gracias a los superalimentos, siendo cada uno de ellos un ser vivo mágico, plantas que absorben los nutrientes de las profundidades de nuestro preciado planeta y que transforman la radiante luz del sol en vida comestible. Nos sentimos verdaderamente agradecidos y honrados por ser los embajadores y las herramientas a través de las cuales, silenciosa e intensamente, entrelazáis la magia y la salud en la textura de nuestras células.



De Alexis Aronson:

Infinitos y vibrantes agradecimientos a mi familia: mamá, papá, abuela, Bobby, Spannien, Jamie y Claire. Mis palabras de agradecimiento no pueden de ninguna manera igualar la magnitud de vuestra generosidad y la fuerza de vuestro cariño.

Jessie y Shans, queridas amigas sin plumas de mi corazón, compañeras de juegos y viajes, fuente de inspiración en todo lo artístico, mis mejores amigas tanto en los caminos de montaña como en las calles de ciudad, gracias por haber mirado cada ilustración y ¡por quererme tanto que aún seguís queriendo más!

Nedyah, por ser parte de este viaje (desde la semilla al brote, al florecimiento y a la aparición de los frutos) y por todo aquello que hemos compartido.

Beryn y Peter, como amigos, como familia y como coautores, por haber fomentado el nacimiento de esta visión, por vuestra confianza y acogida, modestia y armonía, por haber recargado la riqueza dentro de vosotros mismos de una forma que resulta una inspiración y un estímulo para los demás dentro de la misma espiral ascendente. Y, por supuesto, ¡gracias por todo el “paquete”!

Marissa, por tus refinados gustos musicales, por las risas y por ser el medio a través el cual todo se une (y esto no es poco).

Murray, por haberte convertido en un atemporal emisario de las hadas y por haberme ayudado a coger el lápiz. ¡El universo funciona!

Brian Froud, por haber escuchado las creaturas de la imaginación y del otro mundo y por haber inspirado un sabio hombrecillo verde de nariz rosada que se ha abierto camino entre estos dibujos.



PRÓLOGO

Los superalimentos llegan en el momento adecuado. El mundo actual es completamente diferente del mundo al que estábamos acostumbrados antes de la llegada de Internet, por no hablar del mundo antes de las televisiones y los coches. Es precisamente debido a los cambios acontecidos a nivel mundial y ambiental que nuestras elecciones alimentarias deben modificarse con tal de hacer frente a las exigencias de nuestro nuevo mundo.

Cada nueva generación hereda la tarea de revisar, corregir y perfeccionar el camino que le ha sido indicado por la anterior. Inevitablemente, en nuestra época, la revisión de la entera historia alimentaria ha llevado al descubrimiento de los superalimentos: una categoría de alimentos pensada para alimentar (en todos los sentidos) aquellos quienes están a la espera de llevar sus vidas al siguiente nivel. Dentro de la incesante búsqueda de la perfección por parte de la humanidad, se están dando pasos hacia adelante.

Los superalimentos representan los mejores alimentos descubiertos por las más grandes civilizaciones que han existido sobre la faz de la tierra. Por ejemplo, la desconocida, pero extraordinaria historia de las culturas amerindias obtuvo alimento a partir de las semillas de chía y de las habas de cacao: la presencia de estos superalimentos en la actualidad simboliza la contribución de esas culturas al futuro, que es ahora.

En estas páginas, Peter y Beryn, experimentan soluciones alimentarias al margen de nuestra conciencia colectiva, adoptando superalimentos que están directamente conectados con soluciones personales y planetarias. Están dirigidas a uno de nuestros más profundos deseos, presentes en cada aspecto de nuestras vidas: la reconexión con los orígenes, con lo sagrado. Los superalimentos son alimentos sagrados.

Tal y como indican Peter y Beryn, cada superalimento lleva su propio bagaje de beneficios, de interesantes elementos nutritivos complejos y de historias exóticas, además de sabores únicos y recetas invitantes. Sin más lejos, soy el primero tan fascinado por los superalimentos que los he cultivado

prácticamente todos, tanto en el jardín como en la huerta: mi consejo es que hagas lo mismo.

Peter y Beryn están profundamente involucrados en este contexto. Desde hace años, los superalimentos representan la alimentación diaria de su familia: «El aloe no es una comida, es un estilo de vida». Todas las recetas de este libro han sido probadas, por eso las apreciarás tanto. La presentación de cada detalle individual dentro de la descripción de cada superalimento es precisa y exhausta.

Es probable que las recetas a base de superalimentos constituyan la parte más práctica de este libro. Estas recetas son tan maravillosas y potentes que tu imaginación se pondrá en marcha: te podrían transformar, durante unas horas, en la reina Maya en technicolor de tus sueños, o en un mensajero Inca sumergido en la niebla andina, rebosante de energía gracias a maca y bayas. Se trata de recetas y fórmulas que permiten captar el instante y suscitan una fugaz iluminación bioquímica.

Aunadas en el crisol de agua de manantial (o incluso de agua de coco), las bebidas proteicas del pasado dejan paso a los batidos a base de superalimentos y a las deliciosas combinaciones de superalimentos y súper hierbas actuales. Abrirse a estas maravillas culinarias significa abrirse a la bendición. Habrá un motivo si los superalimentos han conquistado las portadas de las revistas de salud alrededor del mundo. Deja que te alumbren con su luz.

Saborea plenamente la alegría y la maravilla que emanan de las explicaciones y de las recetas de Peter y Beryn: ¡que pases el mejor día posible!

David “Aguacate” Wolfe

www.davidwolfe.com

Autor de:

El libro de la longevidad. Las claves naturales para una larga vida.

Superfoods. The food and medicine of the future.

The beauty diet: Unlock the five secrets of ageless beauty from the inside out.

Naked chocolate: the astonishing truth about the world's greatest food.



INTRODUCCIÓN

Vivimos en una época extraordinaria. Las oportunidades a nuestro alcance a nivel nutricional son increíbles: podemos acceder a alimentos que, hasta hace poco, estaban reservados solo para aquellos con la riqueza o los conocimientos indispensables para obtenerlos de lugares remotos, o a las poblaciones indígenas que los llevan utilizando desde hace miles de años. Investigaciones pioneras en el sector de la nutrición, unidas a las antiguas prácticas curativas de todo el mundo, nos ofrecen los alimentos más preciados disponibles en el planeta: alimentos que ahora reciben la atención de los medios de comunicación y que ofrecen sus propiedades curativas en el momento más oportuno. La agricultura industrial, un estilo de vida artificial y la medicina de síntesis no han resultado estar a la altura de su promesa de mejorar la salud gracias a la tecnología: una tecnología ineficaz ha separado nuestro organismo del organismo más complejo del que formamos parte, el planeta, y ha envenenado ambos en proporciones desconcertantes. La mayoría de los alimentos disponibles en la actualidad no son sino una pálida sombra de lo que nuestros bisabuelos ponían en la mesa: alimentos vibrantes, ricos de elementos nutritivos. Parece increíble, pero cuanto más ancianos, más alta es la probabilidad de gozar de buena salud. En la actualidad, los niños nacen con más de 250 agentes químicos tóxicos en la sangre ¡desde el primer día! Es realmente demasiado para organismos tan pequeños. Los padres transmiten estos agentes químicos a los niños a través de sus organismos intoxicados y, teniendo en cuenta las difusas carencias nutricionales, no es de extrañar que los índices de enfermedades hayan aumentado tanto.

«Nos hemos convertido en cloacas vivientes y hemos obligado a los médicos a inventar nuevos términos para nuestras enfermedades».

Platón

¿Cuántas medicinas hemos de tomar antes de entender que no hemos obtenido los resultados que esperábamos? Ha llegado el momento de practicar la medicina real, forjada por la Madre Naturaleza a lo largo de miles de años. Los superalimentos, que nuestro organismo reconoce como amigos y aliados, se ofrecen a sí mismos como alimentos desde hace miles de años. Nuestro organismo reconoce el obsequio, saborea la nutrición y vuelve a despertar con el recuerdo de un antiguo vínculo. Este antiguo vínculo nos lo han transmitido los sanadores tradicionales, pero ha sido reducido a un secreto que no se puede contar. ¡No está permitido! La antigua conciencia que reconoce a los alimentos como una fuente para la curación y su carácter terapéutico no puede quedarse en la sombra. Los potentes espíritus que encarnan los superalimentos se mofan de una legislación absurda empeñada en hacer que la sociedad crea que los alimentos no pueden curar. La “me-

dicina” y la “alimentación” industriales de Occidente nos hacen creer que son la joya de la corona de nuestros éxitos tecnológicos, incluso cuando hay pruebas evidentes de su colosal fracaso. ¿Quién no conoce a alguien con una enfermedad incurable?

Por desgracia, casi todos lo hacemos. Ha llegado la hora de retomar las tecnologías probadas que existen desde hace miles de años. Según la tradición herborista, las plantas que florecen de la tierra son *tanto* comida *como* medicinas. Integra estas plantas “tónicas” dentro de tu dieta diaria: aliméntate cada día de esos pocos superalimentos y plantas medicinales reconocidos por estas prácticas antiguas y elimina de forma gradual los alimentos vacíos, sin vida faltos de elementos nutritivos.

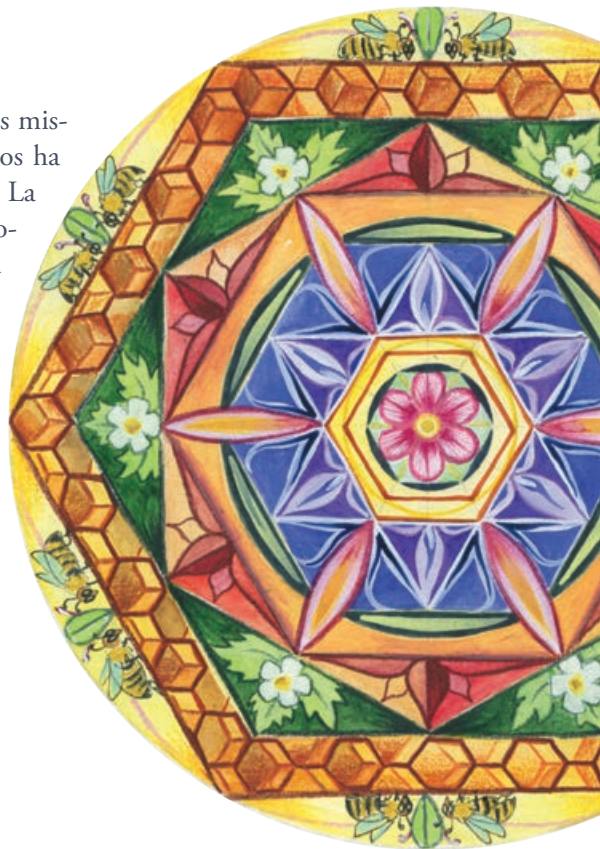
«Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina».
Hipócrates

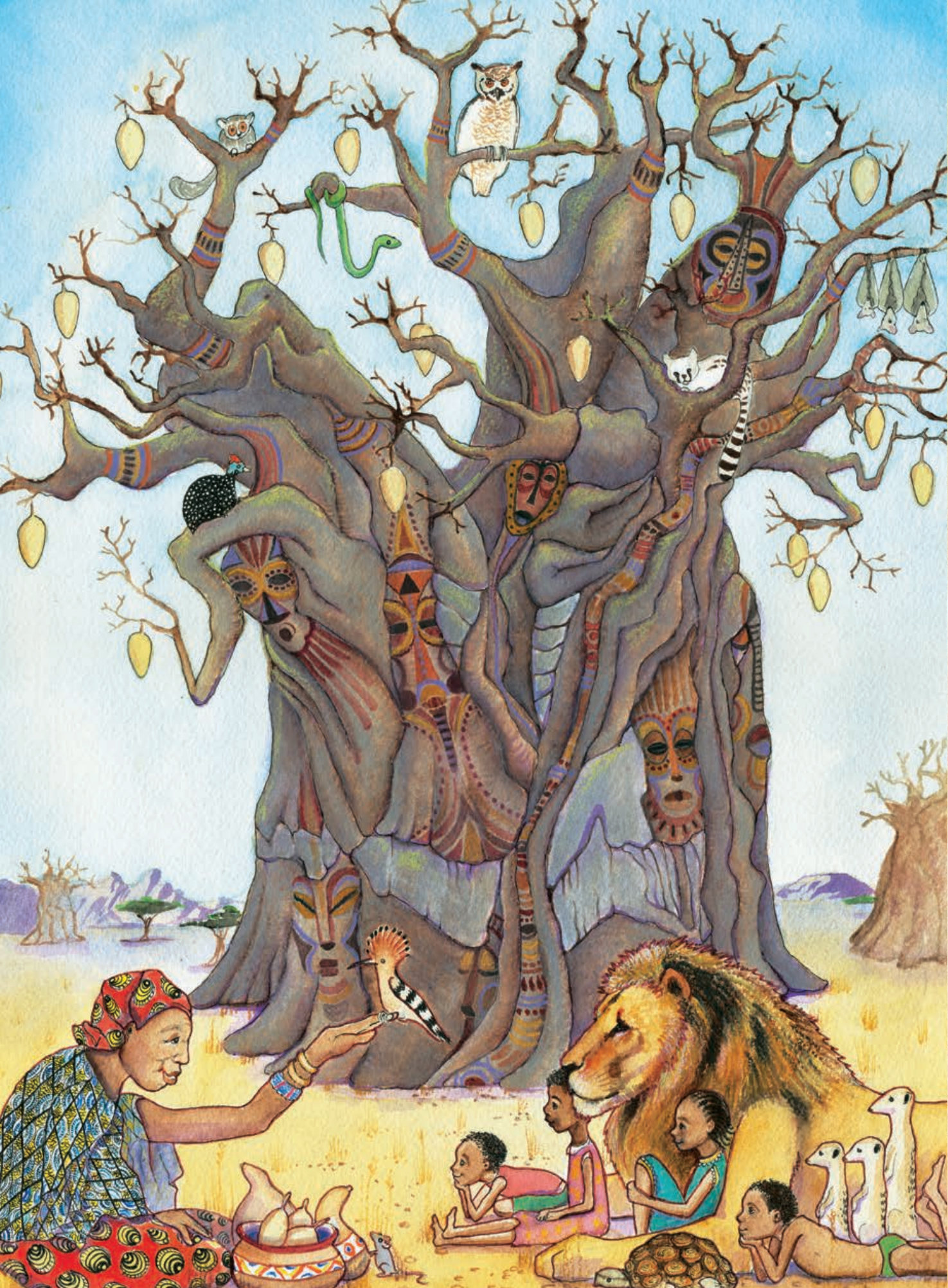
A través de este sencillo proceso se obtiene la magia: una magia que no es otra cosa que el sentido común. En cuanto el organismo se depura y se alimenta, vuelve a funcionar.

«El organismo es capaz de curarse a sí mismo y la alimentación aporta los recursos necesarios para llevar a cabo su tarea».
Doctor Roger Williams

El cambio de salud radical que hemos observado en nosotros mismos y en las personas que han adoptado este estilo de vida nos ha motivado a la difusión del mensaje a través de nuestro libro. La energía de estas antiguas formas de vida trabaja dentro de nosotros, volviéndose parte de nuestras células. Afirman la sencilla realidad que dice que es la naturaleza quien tiene las respuestas. Cuanto más nos alejamos de la naturaleza, más nos hundimos en la enfermedad. Te invitamos a que te unas a nosotros en este emocionante viaje en busca de un mundo luminoso y divertido, que desvela la antigua sabiduría que nos puede estimular para alcanzar el equilibrio y la integridad.

«La vitalidad y la belleza son regalos que la naturaleza ofrece a aquellos que viven siguiendo sus normas».
Leonardo da Vinci

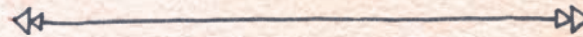






BAOBAB

El árbol de la vida africano



BIENESTAR DEL TRACTO DIGESTIVO
APORTACIÓN DE VITAMINAS Y MINERALES ALCALINOS
BIENESTAR CARDIOVASCULAR * REDUCCIÓN DE PESO
POTENCIACIÓN DEL SISTEMA INMUNE



*Gran Madre África, en el chal de las historias,
coronas de ramas cargadas de frutas son sus glorias,
las voces de los antepasados le indican el camino con susurros,
cuida de cada generación, jóvenes y viejos,
y nos recuerda que somos todos parte de la tierra,
una comunidad, un ciclo de vida, en la paz y en la guerra.
A este continuo crecimiento le seguimos la pista:
encierra toda la creación y cada punto de vista.
El baobab es el árbol de la comunidad,
proporciona alimento, sombra y reparo a la humanidad.
Escucha a la Gran Madre, ella pone la oreja
a la voz de la tierra, la nueva y la vieja.
Nuestras vidas como melodías, parte de una inmensa canción,
el orgullo de nuestro origen, en armonía con la creación.*



UN SUPERALIMENTO ANTIGUO Y VENERADO

En nuestra búsqueda de superalimentos africanos, no hemos tardado mucho en encontrarnos con esta planta. El baobab ha sido usado con fines medicinales durante siglos por los pueblos locales y el folklore tradicional está impregnado de él.

Conocido también como “árbol plantado al revés”, “pan de mono” o “árbol africano de la vida”, el antiguo baobab nos ofrece sus excepcionales frutos. Sus grandes flores, blancas y preciosas, son polinizadas de noche por los murciélagos de la fruta. Sus frutos, grandes y de color verde o pardo, son cápsulas que se parecen a las calabazas, y miden unos 13-15 cm. Estas cápsulas contienen una pulpa blanda y blanquecina, que se asemeja al pan espolvoreado de harina, y semillas en forma de alubias. A diferencia de otros frutos, el del baobab se deshidrata de forma natural en las ramas del árbol. El fruto se recoge directamente arrancando las vainas de los árboles. El polvo tiene un característico sabor intenso, que recuerda el de la pera caramelizada con ligeros tonos de pomelo.

El baobab es sin duda uno de los árboles más mágicos de África. Nosotros hemos trepado a un ejemplar de alrededor de dos mil años que sigue produciendo fruta.

El Sunland Big Baobab, en la provincia de Limpopo en Sudáfrica, es famoso por ser el más imponente de su especie a nivel mundial. Cuando estos libros alcanzan la edad de mil años, la parte interior del



SEGÚN EL FOLKLORE
TRADICIONAL, TODAS
LAS PARTES DEL
ÁRBOL DEL BAOBAB
TIENEN PROPIEDADES
MEDICINALES.





tronco se vuelve gradualmente hueca. Este enorme ejemplar tiene incluso un pub en su interior, en el que nosotros hemos preparado un sabroso batido de baobab y cacao (del que encontrarás la receta más abajo).

El fruto del baobab es excepcionalmente rico en antioxidantes y minerales esenciales, y, desde hace siglos, es usado por las poblaciones locales con fines medicinales. Es de particular interés el uso de la fruta y las semillas del baobab para curar la disentería; además, se utiliza para preparar una solución para tratar la deshidratación. Desde hace siglos, las mujeres africanas acuden al árbol del baobab como fuente de bienestar natural para obtener beneficios para la piel, el pelo y la salud en general. En Sudán preparan una bebida refrescante, llamada gubdi, mezclando la pulpa de la fruta con agua fría.

CÓMO USAMOS EL BAOBAB

El polvo cremoso del baobab se deshace en la boca y tiene un gusto único y agradable, con un sabor delicado e intenso. Se parece algo a los polvos de los caramelos pica pica. Lo usamos para los zumos, los batidos y en otras bebidas o como espesante para postres o salsas.



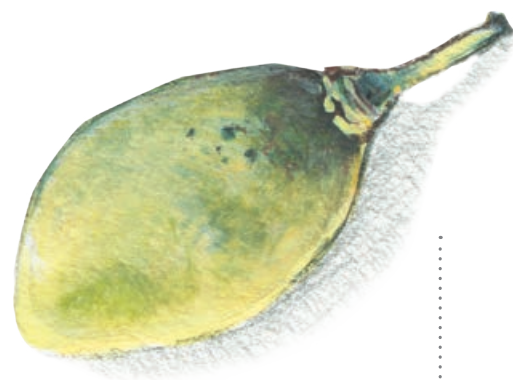
EL SUNLAND BIG BAOBAB PODRÁ SER ENORME, PERO ESTE PEQUEÑO BAOBAB QUE ENCONTRAMOS EN LA ISLA DE KHUBU, EN BOTSWANA, ¡ES MUY MONO!

2. El SunlandBig Baobab, visible en la foto aquí arriba, ya no existe: en abril 2017 colapsó inesperadamente [N.d.T.].



LA MAGIA DEL BAOBAB

- BIENESTAR PARA EL TRACTO DIGESTIVO
- APORTE DE VITAMINAS Y MINERALES ALACALINOS
- BIENESTAR CARDIOVASCULAR
- REDUCCIÓN DE PESO
- POTENCIACIÓN DEL SISTEMA INMUNE



LA FRUTA DEL BAOBAB ES UNA EXCELENTE
FUENTE DE PECTINAS, CALCIO,
VITAMINA C Y HIERRO.

Bienestar para el tracto digestivo

El baobab contiene pectina, una fibra alimentaria, en niveles más altos en comparación con la mayoría de las frutas, incluyendo manzanas, melocotones, albaricoques y plátanos. Además, tiene una acción prebiótica que alimenta las bacterias buenas del intestino, favoreciendo el bienestar de todo el tracto digestivo.

Aporte de vitaminas y minerales alcalinos

El baobab contiene más cantidad de calcio que la leche y es mucho más fácil de absorber y digerir, lo que consiente que el organismo mantenga huesos y dientes fuertes. El baobab es una excelente fuente de vitamina B₁ (tiamina), vitamina C y vitamina B₆, que contribuyen a los procesos que aportan energía al organismo y reducen el cansancio y la fatiga. El baobab, además, representa una significativa fuente de hierro, potasio y magnesio, minerales alcalinos esenciales para el mantenimiento de un correcto pH corporal.

Bienestar cardiovascular

La pectina es la fuente principal de fibras contenida en el baobab, y, está probado que contribuye a la reducción del colesterol malo LDL (de *Low Intensity Lipoproteins*, lipoproteínas de baja densidad).

Reducción de peso

Los elevados niveles de fibras contenidos en el baobab implican una aportación calórica naturalmente baja, lo que facilita la pérdida de peso.

Potenciación del sistema inmune

El polvo de la fruta del baobab contiene una cantidad de antioxidantes que es más del doble en comparación con las granadas y los arándanos rojos americanos, y más del triple en comparación con los arándanos. El baobab contiene hasta diez veces más vitamina C que las naranjas, y, teniendo en cuenta su elevada aportación de minerales esenciales, es un alimento óptimo para reforzar el sistema inmune.





Recetas a base **BAOBAB**

◀————▶
ZUMO DE BAOBAB ★ BATIDO DE BAOBAB Y CACAO
CERVEZA DE BAOBAB ★ BAO-MAYO ★ SORBETE DE BAOBAB
POLVOS PICA PICA A BASE DE BAOBAB
◀————▶

ZUMO DE BAOBAB

Alcalinizante rico en calcio

*Dosis para 230 ml
(para diluir en agua hasta obtener alrededor
de 450 ml):*

2 manzanas

½ pepino

2-4 hojas de espinacas

½ limón

1 cucharada de baobab en polvo

*1 cucharadita de hierba de trigo o hierba
de cebada en polvo (opcional)*

Extrae el zumo de las manzanas, pepino, espinacas y limón. Añade el baobab y la hierba en polvo; por último, mezcla y bate.



BATIDO DE BAOBAB Y CACAO

Combinación energizante a base de baobab y cacao

Dosis para 1 litro:

720 ml de agua

40 g de anacardos

1 plátano

30 g de baobab en polvo

30 g de cacao en polvo

40 g de dátiles

15 g de yacón en polvo

30 ml de aceite de coco

*¼ de cucharita de extracto de vainilla o semillas
de 1 vaina de vainilla*

30 g de cacao en grano (opcional)

Bate todos los ingredientes y... ¡salud!





ÍNDICE

Agradecimientos	8
Gracias	9
Prólogo.....	11
Introducción	12
Nuestro viaje al descubrimiento de los superalimentos.....	14
¿Qué son los superalimentos?.....	17
¿Por qué los superalimentos?.....	18
Alimentos funcionales.....	20
¿Dónde están las pruebas?.....	21
A propósito de costes.....	22
La calidad, antes que nada	23
Cómo usar este libro.....	24
Qué necesitas en la cocina	26
La hora de las provisiones	28
Aloe	31
Baobab	43
Bayas de goji.....	53
Chía	69
Bayas	83
Algas verdiazules.....	101
Camu camu.....	115
Hierbas y micro hortalizas	123
Cáñamo	135
Coco	151
Algas marinas	165
Maca	181
Lúcuma	193
Mezquite	203
Productos de la colmena.....	211
Cacao crudo	225
Plantas medicinales	247
Referencias	256
Índice analítico	264
Los autores	277



PETER Y BERYN DANIEL

EL PODER MÁGICO DE LOS SUPERALIMENTOS

De acuerdo con la tradición herborística, las plantas que brotan de la tierra son comida y medicina a la vez. Integrando estas plantas tónicas en tu dieta diaria puedes alimentarte todos los días de esos **superalimentos y plantas medicinales reconocidos por las antiguas tradiciones**, eliminando gradualmente los alimentos vacíos, sin vida y carentes de nutrientes de tu dieta.

Peter y Beryn Daniel son nutricionistas y expertos en alimentación crudista. En este libro de recetas – y mucho más – examinan dieciséis superalimentos, que incluyen:

ALOE • BAOBAB • CHÍA • COCO • ALGAS MARINAS

y demuestran cómo estos concentrados de elementos nutritivos proporcionan más energía y tienen más propiedades curativas que los alimentos convencionales.

Descubrirás también por qué los superalimentos eran venerados en las culturas antiguas de todo el mundo y cómo la ciencia moderna los ha legitimado como la solución ideal para las carencias alimenticias en la actualidad.

En el libro encontrarás maravillosas ilustraciones y fotografías, información detallada sobre cada superalimento y deliciosas recetas.



PETER y BERYN DANIEL son los fundadores del movimiento crudista surafricano, son cocineros crudistas y son unos grandes amantes de los superalimentos, que se han abierto paso en sus vidas hasta llegar a su cocina alquímica. Llevan años organizando talleres y seminarios en los que tratan el estilo de vida crudista y los superalimentos.

www.macroediciones.com

Cocina • Vegan
Crudismo
Salud

Ibic: WBH, WBJ

ISBN: 978-8417080396

