

LIBROS CÚPULA

Marta Garaulet
& Rafael Ansón

SIM
PLI
CITY
TY

En la comida
el éxito está
en lo sencillo

LIBROS CÚPULA

A la venta el 26 de enero de 2022.

LIBROS CÚPULA



SIMPLICITY

En la comida el éxito está en lo sencillo

Marta Garufet y Rafael Ansón

Lo complicado no es práctico, no es aplicable, no es duradero. *Simplicity* es una nueva forma de organización para que consigas tus propósitos de una vida sana en tu alimentación sin grandes esfuerzos y sin renunciar al placer de la comida.

Lo que hay que hacer es darle a la alimentación la importancia que se merece y tratar por todos los medios de integrarla en un nuevo concepto, SIMPLICITY que consiste en una gastronomía saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria, pero ante todo SENCILLA.

Un libro escrito a 4 manos: Marta Garufet es un referente mundial en el ámbito de la nutrición y Rafael Ansón es presidente de honor de la Real Academia de Gastronomía.

María Garufet y Rafael Ansón ponen a disposición del lector de una manera elegante, amena, variada y sólida, sus décadas conjuntas de conocimiento. Su mensaje va más allá de los ingredientes y enfatiza la importancia del contexto en la buena alimentación.

José María Ordovás

LIBROS CÚPULA



HACIA UNA NUEVA FORMA DE VIDA

Albert Einstein, Premio Nobel de Física y uno de los grandes genios mundiales del siglo XX, afirmó en cierta ocasión que «todo tiene que ser tan simple como sea posible, pero no más simple»; con esta sencilla frase se resume el concepto de simplicidad. Si lo aplicamos a nuestra vida a través de la alimentación y del universo de la gastronomía, nos encontraremos con una nueva forma de vida que es SIMPLICITY.

No puede ser que comer saludablemente se convierta en un drama. Tiene que ser un disfrute, tiene que resultar divertido, y esto se consigue si simplificamos el proceso, si, por ejemplo, tenemos curiosidad por descubrir las propiedades de los alimentos, si nos apuntamos a incorporar a nuestra vida nuevas recetas y, por encima de todo, si utilizamos no solo los cinco sentidos básicos, sino ese gran complemento que es el sexto sentido, el sentido común.

También decía el profesor Francisco Grande Covián (uno de los padres de la dieta mediterránea), que **«solo comeremos lo que debemos si nos gusta»**. Y es que comemos por salud, pero también por placer, de acuerdo con una riquísima herencia sociocultural. Es decir, la dieta mediterránea es el resultado de los hábitos alimentarios que han llegado a nuestra mesa, y que han resistido el paso del tiempo, gracias a que muchas generaciones anteriores comían lo que les satisfacía, lo que les sentaba bien y, además, lo que tenían al alcance de la mano, lo que les daba la tierra.

Si al programar una forma de alimentarse no se tienen en cuenta estos factores —cultura, placer, hábitos alimentarios y, a partir de ahora, SIMPLICIDAD—, esta va a fracasar, aunque sea correcta desde el punto de vista nutricional. El gran fracaso de los nutricionistas es el diseño de dietas que son perfectas en el ordenador, que tienen la energía suficiente, la cantidad de proteína necesaria y los miligramos exactos de vitamina C, pero que no se llevan a la práctica porque no les gustan a las personas o no son compatibles con su vida y, por tanto, no se pueden mantener en el tiempo.

Para preparar las recetas de SIMPLICITY no es necesario saber cocinar, pero sí saber simplificar nuestra vida desde el punto de vista de la alimentación. Y la propuesta final ha de ser no solo saludable en sí misma, sino también atractiva, alegre y vitalista, ya que, en definitiva, se trata de que te haga más feliz.

LIBROS CÚPULA

UNA DIETA PARA UNA SOCIEDAD INNOVADORA

Con SIMPLICITY se descubre que la dieta, la alimentación, el placer y la cultura gastronómica son elementos básicos para construir una sociedad moderna, innovadora y capaz de afrontar el futuro.

Y es que la gastronomía no es privilegio de unos pocos, sino todo lo contrario: es placer y disfrute, pero también es salud, es nutrición, es economía, es defensa de la naturaleza y del medio ambiente, es turismo, es educación... y es una parte fundamental de la cultura de los pueblos.

Francisco Grande Covián decía también que **comer sano es «comer lo que nos gusta y de lo que nos gusta, poco»**. A nivel científico, hay cientos de trabajos que demuestran que aquellos que comen «poco» tienen una vida más larga y duradera. En SIMPLICITY te animamos a **comer con plato pequeño**, a disfrutar comiendo, sí, pero que este disfrute no conlleve levantarnos de la mesa con el estómago demasiado lleno.

Con SIMPLICITY queremos ofrecerte **una forma de organización**, para que consigas tus propósitos de una alimentación sana sin grandes esfuerzos y sin renunciar al placer de la comida.

LAS CINCO “S” DE SIMPLICITY

Saludable

Partiendo de los postulados de la dieta mediterránea, la salud es un elemento clave, donde los alimentos incluidos deben tener, como nexo en común, su condición saludable.

Satisfactoria

No hay forma de alimentación que se considere duradera que renuncie a la satisfacción y al placer. La cocina, la gastronomía, es la única actividad cultural que satisface los cinco sentidos.

Solidaria

En nuestra forma de alimentarnos hemos de tener siempre en cuenta a los más desfavorecidos. Evitar, por ejemplo, el desperdicio alimentario, una de las lacras de nuestro tiempo, y no olvidar la importancia de COMPARTIR.

Sostenible

Sin el respeto a la naturaleza, a los hábitos de los animales, a los ciclos de las plantas, sin la preocupación por el futuro del planeta, la alimentación con el modelo SIMPLICITY no tiene razón de ser. La buena mesa pierde todo su sentido social.

Y... Simple

Se trata de una forma de alimentación simple y basada en el producto, en el alimento como único protagonista. Por ello, la cocina pasa a un segundo plano. En principio, todos los elementos se podrán preparar en fresco, aunque también de manera complementaria se pueden cocer, hervir, freír, asar y guisar.

LIBROS CÚPULA

LAS RECETAS DE SIMPLICITY

Este libro incluye 44 recetas de SIMPLICITY para simplificar el día a día, estemos dónde estemos y sepamos o no cocinar, a cualquier edad y ya vivamos solos o acompañados, con pareja, familia o amigos. Encontraremos recetas concretas de personas que han seguido el método SIMPLICITY y nos cuentan y dan ejemplos de cómo lo han conseguido.

Las recetas SIMPLICITY cumplen los siguientes requisitos:

1. Se pueden elaborar en aproximadamente 15 minutos, y a ser posible menos.
2. No presentan salsas ni otros elementos complejos.
3. Sus ingredientes son simples y, ante todo, saludables.
4. Proporcionan placer.
5. Motivan al comensal a llevar una vida más simple y feliz.

Además de las recetas, otra de las aportaciones esenciales de este libro es la creación de una despensa virtual, la elaboración de una lista de la compra y la presentación de menús semanales, como buena demostración de que el concepto SIMPLICITY puede crear platos a medida a partir de todos los conceptos gastronómicos.

10 EJEMPLOS DE SIMPLICITY

1. Coge un mejillón en escabeche, ponlo sobre una patata frita, y ahí tenemos otro SIMPLICITY.
2. Un tomate cortado en rodajas, con unas anchoas en salmuera.
3. Una patata cocida con un poco de sal y una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Machácala y, si quieres, añade un poco de pimentón.
4. ¿Te gusta el matrimonio? Pues aquí tenemos un matrimonio perfecto, saludable y atractivo, aunque poco duradero, solo dura lo que dura un bocado: una anchoa (de lata) dispuesta sobre un boquerón (en vinagre) sujetos por un palillo. Añádele un chorro de limón y, si quieres, para que se sientan más cómodos, ponles una rosquilla de pan. Rico y saludable.
5. Una ensalada de alubias blancas, pimiento rojo y verde, cebolla tierna y bonito, aliñada con aceite de oliva y vinagre.
6. Pasta fresca cocida, con tomate triturado fresco, atún y albahaca (cultívala en una maceta).
7. Humus de garbanzos con mejillón. Machaca con el tenedor unos garbanzos cocidos junto con mejillón de lata en escabeche, y añade 1 cucharada del escabeche de la lata y un chorrito de limón. Toda la fibra, proteína y omega-3 en un plato de lo más sencillo.



LIBROS CÚPULA

8. Tosta con huevo poché. Pon en la tostadora una rebanada de pan de cereales. En un cazo con agua, cuece un huevo 7 minutos. Rompe la cáscara y pon el huevo sobre la tostada, dispón en el plato unos tomatitos *cherry* y unas hojas de albahaca, y a cenar...
9. Ensalada de garbanzos. Un bote de garbanzos cocidos, tomate natural, pepino, cebolla, pimiento rojo y verde, todo cortado en trocitos, un par de cucharadas de yogur, un poco de comino y una lata de atún, y todo mezclado. Riquísimo.
10. Revuelto de espinacas: ten espinacas en el congelador siempre listas, rehógalas en la sartén y añadeles un huevo para un revuelto exprés.

ORGANIZA TU NEVERA

- 1) Procura tener a mano los alimentos más saludables.
- 2) Llénala de verduras y frutas coloridas, así serán más atractivas.
- 3) Guarda los fiambres, embutidos y quesos en el cajón, así no estarán a la vista.
- 4) Coloca los botes de salsas al fondo de los estantes.
- 5) Aprovecha la puerta para poner botellas de agua, leche...
- 6) Utiliza uno de los estantes para apilar los táperes de cristal, apilables y todos del mismo tamaño, para guardar tu *Batch Cooking*.

DIEZ PASOS A SEGUIR EN SIMPLICITY PARA TU SALUD CRONBIOLÓGICA

Marta Garaulet, experta en cronobiología, plantea diez pasos a seguir día a día para que nuestros ritmos circadianos sean adecuados para tu salud:

1. Cuando te levantes, aprovecha la luz intensa de la mañana, levanta las persianas, abre las ventanas y exponte a luz para que tu cuerpo comprenda que ha llegado la mañana. Si tienes la oportunidad de ir a la calle, sal a caminar a primera hora de la mañana, porque el ejercicio le dice a tu reloj interno que empieza el día.
2. Evita los refrigerios, por ejemplo, comer continuamente, como hemos visto en algunos estudios en Estados Unidos, donde las personas comen hasta 12 veces al día. No te conviene estar todo el día picando. Si no hay cambios durante el día entre ayuno e ingesta, tu cuerpo no reconocerá cuándo es de noche o de día.
3. Toma tu comida principal al mediodía. No importa de la cultura que vengas, se ha visto que el mayor porcentaje de energía debe ser al mediodía porque eso favorece nuestro reloj circadiano. Y mejor si puedes comer antes de las 3 de la tarde porque, según nuestros estudios científicos, ayuda a prevenir el sobrepeso o a perder peso cuando estamos a dieta.
4. Duerme la siesta solo si lo necesitas y, si lo haces, que sea CORTA. Hay personas que necesitan dormir la siesta y otras no, y es que la necesidad de dormir siesta está marcada en un 70 % por tu genética. Si lo necesitas toma una siesta de corta duración, no más de 30 minutos.
5. Cuando llegues a casa del trabajo, trata de que tu cuerpo se dé cuenta de que es el final del día. Ponte ropa cómoda y transmite a tu cerebro que quieres relajarte.



LIBROS CÚPULA

6. Evita las cenas pesadas porque te dificultarán dormir, pero también trata de cenar al menos 2 horas y media antes de acostarse, de esta manera evitarás que coincidan al mismo tiempo valores elevados de melatonina endógena y de insulina, lo que ayudará a conseguir una adecuada metabolización de los azúcares que consumes en la cena.
7. Intenta no tomar cafeína por la noche, especialmente si notas que te quita el sueño. Seguramente tendrás la variante génica ADORA o PRIMA, que hace que para ti el café tarde en metabolizarse o que su efecto sea intenso.
8. No tomes alcohol para dormir porque, aunque inicialmente es hipnótico, cuando se metaboliza, se produce un despertar.
9. Modula la luz de noche, que sea de poca intensidad y de tonalidad amarilla. Controla la exposición a las pantallas del móvil o del ordenador a partir de 2 horas antes de irte a la cama. La televisión, sin embargo, no afecta a tu reloj interno.
10. Evita las conversaciones estresantes por la noche, las últimas conversaciones que tengas antes de dormir influirán en tu sueño. No hables de dinero, no hables de tu suegra, no hables de tristezas. El día ha terminado, trata de hablar de cosas buenas.

SIMPLICITY TAMBIÉN PUEDE SER ALTA COCINA

«FLAUTA» DE AGUACATE Y ANCHOAS DE FERRAN ADRIÀ

Ingredientes para 2 personas

- 2 flautas (*baguettes* finas)
- 2 aguacates semimaduros
- 6 anchoas
- 2 cebolletas tiernas
- 2 tomates semimaduros
- 2 cucharadas de aceite de olivas negras (o aceite de oliva virgen extra)

Preparación:

- 1.º Trabaja el aguacate hasta dejarlo como una mantequilla.
- 2.º Unta el aguacate en el pan previamente tostado.
- 3.º Dispón encima la cebolleta en rodajas y las anchoas.
- 4.º Extrae las semillas de los tomates y colócalos, en rodajas, encima de las anchoas.
- 5.º Para finalizar, rocíalo todo con el aceite.



TORTILLA DE LECHUGA DE JOAN ROCA

Ingredientes para 4 personas

- 8 huevos de corral (los míos del gallinero de mi abuela)
- 70-100 g de hojas de lechuga
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

- 1.º Pela los ajos y córtalos en finas láminas.
 - 2.º En una sartén, rehoga los ajos laminados con un poco de aceite de oliva.
 - 3.º A continuación, las hojas de lechuga lavadas, secadas y cortadas en juliana y deja que se rehoguen bien.
- Mientras tanto, vete batiendo los huevos.
- 4.º Añade los huevos batidos a la sartén con una pizca de sal y cocina la tortilla como de costumbre



LIBROS CÚPULA

LOS AUTORES: MARTA GARAULET Y RAFAEL ANSÓN

Marta Garaulet es catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia y Scientist del Brigham and Women's Hospital de la Universidad de Harvard. Nutricionista e investigadora española, es conocida nacional e internacionalmente por su investigación en cronobiología y obesidad.



Tras su estancia en Harvard, unió las técnicas conductuales aprendidas en EE. UU. y la Dieta Mediterránea española, creando un método de adelgazamiento que posteriormente se llamó el Método Garaulet. Por esta idea, en enero de 1990, recibió el premio de Roxbury Multiservice Center (Boston, Mass. EE UU). En 2011, recibió el premio "Nutrition & Santé" por su trayectoria profesional en el ámbito de la Nutrición y en el tratamiento de la Obesidad. Su colaboración en el Departamento de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts, Boston le permitió profundizar en el estudio de la nutrigenética.

Junto con el Dr. José María Ordovás publicó el primer libro sobre cronobiología y obesidad, tema en el que actualmente está enfocada su investigación.

Ha participado en más de 200 congresos nacionales e internacionales sobre nutrición que avalan su producción científica. En la actualidad es "Scientist" del Brigham and Women's Hospital (Universidad de Harvard) y forma parte del comité directivo de diferentes sociedades científicas como la Fundación Española de Nutrición (FEN). Además, es Académica de Número de la Academia Nacional de Nutrición y directora de Investigación de Centros de Nutrición Garaulet. www.garaulet.com



Rafael Anson es Doctor en Derecho y diplomado en Psicología, Periodismo y en la Escuela Nacional de Administración Francesa. Es uno de los grandes expertos en gastronomía de nuestro país y ha presidido la Academia Española de Gastronomía hasta 2020. Ha sido autor, impulsor y editor de numerosos libros de Gastronomía.

De 1976 a 1978 fue director general de Radio y Televisión y, de 1979 a 1981, asesor del presidente del Gobierno Adolfo Suárez, de cuyas campañas electorales de 1977 y 1979 fue director. Es presidente fundador del Centro Español de Relaciones Públicas, fundador del Club de los 100 de la Comunicación Social, de la Asociación Profesional de Directivos de la Comunicación y de la Academia de las Ciencias y las Artes de la Televisión de España, secretario general de la Fundación de Estudios Sociológicos, de la Fundación Atrio para el Desarrollo Sociocultural de los Países Iberoamericanos, y del Colegio Libre de Eméritos Universitarios. Es miembro del comité ejecutivo de la Fundación Cultura de Paz. Es también socio fundador de Dircom. Preside la Fundación Arte y Gastronomía y hasta 2020 presidió la Academia Española de Gastronomía. Es también presidente de honor de la Academia Internacional de Gastronomía, director de la cátedra Ferran Adrià de Cultura Gastronómica y Ciencias de la Alimentación y director de la cátedra olímpica Marqués de Samaranch.

LIBROS CÚPULA

SUMARIO

Prólogo, por José María Ordovás

CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES SIMPLICITY?

Qué difícil parece comer de forma sana
Hacia una nueva forma de vida
Una dieta para una sociedad innovadora
«El éxito está en lo simple»
Reivindicación de SIMPLICITY

CAPÍTULO 2. LAS 5 ESES DE SIMPLICITY

Cinco conceptos con «S»
Sabia, la sexta «S»
Hacia la felicidad... FELICITY
Cómo se consigue SIMPLICITY
Las recetas de SIMPLICITY
La despensa de SIMPLICITY
10 ejemplos de SIMPLICITY

CAPÍTULO 3. ¿POR QUÉ COMEMOS?

¿Por qué comemos?
Comíamos para nutrirnos
Ahora comemos para vivir más y mejor
También comemos para ser felices y disfrutar de la vida
Nuestro cuerpo nos hace comer
Nuestros órganos lo saben
El sistema homeostático
Dos vías distintas regulan lo que comemos
El sistema de recompensa
Las bacterias intestinales
Factores psicológicos

CAPÍTULO 4. HACIA UNA DIETA SALUDABLE PARA EL INDIVIDUO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA

No seamos talibanes de la alimentación
Hacia una dieta saludable y sostenible
Los alimentos sostenibles
5 estrategias para mejorar el planeta desde la Salud Pública
5 estrategias para mejorar el planeta desde tu casa

CAPÍTULO 5. LA DESPENSA DE SIMPLICITY

Los alimentos de SIMPLICITY
Evita la comida ultraprocesada
Resolviendo tus dudas
Aceite de oliva virgen como grasa principal
Proteínas

Duplica los alimentos de origen vegetal
Los cereales

Haz este test de dieta saludable con SIMPLICITY

CAPÍTULO 6. PLANIFÍCATE CON SIMPLICITY

Hacia una dieta mediterránea más simple, más práctica
Unos consejos para ir a la compra
Lista de la compra SIMPLICITY
Y ahora entremos en la cocina
Antes de empezar
Batch Cooking: cocinando y preparando las bases para la semana
Organiza tu nevera
Requisitos de las recetas de SIMPLICITY
Ejemplo de menú de SIMPLICITY
Cómo recoger la cocina
Pon tu mesa atractiva y cuida el ambiente

CAPÍTULO 7. UNA SEMANA CON SIMPLICITY EN LA VIDA REAL

ALBERTO

Situación
Un día con SIMPLICITY
Una semana con SIMPLICITY
Ejemplos de SIMPLICITY

CRISTINA

Situación
Lista de la compra SIMPLICITY de Cristina
Ejemplos de SIMPLICITY
Comida del mediodía en Londres
Los *poke bowls* en SIMPLICITY
SIMPLICITY y la maternidad

MARIAN

Situación
Una semana con SIMPLICITY

UNA SEMANA EN LA VIDA DE UN CHEF CON SIMPLICITY

David López

Situación

SIMPLICITY PARA RAFAEL ANSÓN

Situación

UNA SEMANA CON MARTA GARAULET

Situación

Una semana con SIMPLICITY para Marta Garaulet

Tanto en América como en España, cuido mucho lo que como

Y os preguntaréis: ¿cómo trata Marta sus emociones?

LIBROS CÚPULA

CAPÍTULO 8. Cronogastronomía, la importancia de la hora

Nuestro cuerpo cambia a lo largo del día

Por la mañana, la insulina es tu aliada

A las 3 de la tarde, hora de la siesta

A las 5 de la tarde, mayor fuerza muscular

A partir de la 7 de la tarde, modula la luz

No cenas tarde, ni mucho

Hay personas que son búhos o nocturnas, y otras que son alondras o matutinas

Cómo podemos mejorar nuestra salud circadiana

Planifica tu trabajo según la cronobiología

¿Cuánta cafeína podemos tomar?

Y el alcohol, ¿influye en el sueño?

10 pasos a seguir en SIMPLICITY para tu salud cronobiológica

CAPÍTULO 9. Menús y recetas SIMPLICITY

RECETAS SIMPLICITY DE APERITIVO, DESAYUNO O BRUNCH

RECETAS SIMPLICITY DE PICOTEO

RECETAS DE ENSALADAS Y PRIMEROS PLATOS

PLATOS PRINCIPALES

RECETAS SIMPLICITY DE CENA

POSTRES

SIMPLICITY

En la comida, el éxito está en lo sencillo

Marta Garaulet y Rafael Ansón

LIBROS CÚPULA. 2022

15 x 23 cm. / 200 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 26 de enero de 2022



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA Y ENTREVISTAS CON LOS AUTORES:

LOLA ESCUDERO - Directora de Comunicación de Cúpula

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es