

Cambia LA RECETA

PORQUE NO PUEDES CONSTRUIR UN MUNDO
MEJOR SIN ROMPER UNOS CUANTOS HUEVOS



JOSÉ ANDRÉS

CON RICHARD WOLFFE





Cambia LA RECETA

*PORQUE NO PUEDES CONSTRUIR UN MUNDO
MEJOR SIN ROMPER UNOS CUANTOS HUEVOS*



JOSÉ ANDRÉS con RICHARD WOLFFE

Una obra multifacética que combina memorias personales, reflexiones filosóficas y herramientas prácticas, con un testimonio del poder transformador de la comida y del liderazgo basado en la empatía y la acción, de la mano del chef José Andrés

José Andrés, chef y emprendedor, es autor de libros de éxito, presentador de televisión e incansable líder humanitario, fundador también de World Central Kitchen, la organización humanitaria que da de comer en cualquier rincón del planeta azotado por desastres naturales o conflictos bélicos. Su vasta experiencia, desde la cocina hasta las zonas de guerra le ha brindado gran cantidad de historias y momentos divertidos, conmovedores y extraordinarios, inspirados por el convencimiento de que la comida puede unirnos, y la firme creencia de que cada uno de nosotros puede cambiar el mundo para mejor, si quiere.

Cambiar la receta es una síntesis de las lecciones de vida más conmovedoras e impactantes que ha vivido, una obra escrita de la sabiduría adquirida con gran esfuerzo, por un hombre que ha dedicado toda su vida a intentar cambiar el mundo. Un testimonio del poder transformador de la comida y del liderazgo basado en la empatía y la acción, con una narrativa evocadora y mensajes universales, que convierten este libro en una lectura inspiradora y relevante, un texto que resultará muy influyente en el ámbito culinario y humanitario.

Prefacio



Me llamo José Andrés y soy cocinero. En casa soy marido y padre, o por lo menos intento ser ambas cosas. Pero en el trabajo, más que chef, trabajador humanitario o presentador de televisión, soy cocinero.

¿Por qué digo esto? Porque hay algo noble, creativo, humilde y fundamentalmente humano en el acto de cocinar.

Los cocineros hacen magia eligiendo ingredientes crudos, preparándolos de la forma que quieren, encendiendo un fuego y sacándose de la manga una comida sabrosa, reconfortante y nutritiva. Lo pones todo en una olla, los ingredientes y algo de agua, y después de amor, tiempo, calor y afecto, terminas consiguiendo un plato. Cocinar en una olla de barro es lo más parecido a ser madre en el ámbito de la cocina. Todos los ingredientes crecen juntos en una olla que da vida.

Muchas veces se trabaja en espacios reducidos, con mucho calor, con estándares de calidad elevados y bajo una presión muy alta. A veces te quemas, sientes el fuego. Pero trabajas con dominio y alegría, en un equipo de jugadores fuertes.

Se puede experimentar gran parte de lo que es la vida en el caos de una cocina. Las cosas van bien hasta que van mal. Puede que no tengas los ingredientes que necesitas. Puede que tengas más bocas que alimentar de las que esperabas. Puede que tengas que inventarte un nombre nuevo para tu plato. Si se te cae la tortilla de patatas al darle la vuelta, transfórmala en una crema de patata en la batidora. No pasa nada.

No dejes que los malos momentos te superen. Si te adaptas, podrás demostrar lo que eres capaz de hacer. Eso es lo que significa cambiar la receta. Cuando todo lo demás falla, o cuando la situación no tiene arreglo, tienes que adaptarte. Sobre la marcha, en tiempo real.

Este ha sido mi enfoque a lo largo de mi vida, dentro y fuera de muchas cocinas. Es lo que he hecho en mi empresa de restauración, el José Andrés Group. Es lo que aprendí en DC Central Kitchen, mi querida organización sin ánimo de lucro, en la que desempeñé tantos roles. Y también ha sido nuestra perspectiva en World Central Kitchen, la entidad humanitaria que fundé para alimentar a las personas después de los desastres. Para sobrevivir y prosperar,



para cambiar el mundo que te rodea, necesitas la habilidad de adaptación en momentos de crisis, de darle un giro a tu vida.

Si, en pleno servicio de cena en un restaurante, los ordenadores fallan y el lavavajillas se estropea, debes arremangarte. Después de un huracán o una inundación, o en medio de una guerra, raramente tienes todo lo que necesitas. El suministro de alimentos se suspende. Las comunicaciones también podrían estar interrumpidas. Las cocinas podrían haberse destruido. Es entonces cuando cambias la receta.

La gente muchas veces me pregunta: «José, ¿cómo consigues alimentar a tantas personas en tus restaurantes o después de desastres?». Creo firmemente que los problemas complejos muchas veces tienen soluciones sencillas. Para hacer una tortilla de patatas debes romper algunos huevos. Para arreglar las partes rotas de nuestro mundo muchas veces es necesario romper las reglas. De este modo puedes convertir un plato sencillo en un plato de esperanza, tanto si se trata de una cena de Acción de Gracias con amigos y familia o de una comida tras un terremoto en un mundo hambriento.

Este libro es una guía para vivir con esa filosofía en mente. Es lo que me ha enseñado, y sigue enseñándome, toda una vida cocinando.

¡Buen provecho!



«Los superhéroes llevan delantal»

JIMMY FALLON

«Filántropo. Desinteresado. Consciente. Carismático. Enérgico. Decidido. Brillante. Inspirador. Estas son solo algunas de las palabras con las que se puede describir al noble y brillante José Andrés, un chef entregado a los demás, el héroe de las víctimas de las catástrofes, un chef para todos. Ningún otro hombre ha logrado que tantos respondieran a su llamada para dar de comer al mundo»

MARTHA STEWART

CRECER



Nací en **Asturias**, en el norte de España, pero me mudé a Barcelona cuando era pequeño. La diferencia entre los dos lugares era enorme. Era como vivir en otro país: los edificios tienen un aspecto distinto, el idioma suena diferente, la comida es distinta. Yo solo tenía cinco años, pero también me sentía distinto: en casa, pero lejos de casa.

[...] Mi madre, **Marisa**, preparaba unos pimientos rojos que, sin duda, son los mejores que la especie humana ha probado, por el amor que ponía al cocinarlos. Asaba los pimientos hasta que la piel se ennegrecía y se separaba de la pulpa. Luego los reservaba y casi empezaban a llorar, liberando así todos sus jugos gelatinosos y dulces. Yo no sabía si eran lágrimas de felicidad o de tristeza, pero, en cualquier caso, sí eran de sabor y generosidad.

[...] Las **croquetas** eran la oportunidad de mi madre de transformar las últimas sobras en algo mágico. Se podía usar el mejor jamón o pollo para prepararlas, pero también el jamón seco que había sobrado, o el último trozo de pollo seco de un hueso que deberías haber tirado hacía mucho tiempo.

[...] En casa cocinaba (mi **padre**), pero su verdadera pasión era cocinar al aire libre, en las montañas a las afueras de la ciudad, o en los viajes de acampada cuando éramos pequeños. Su idea del paraíso era cocinar una gran paella (o una gran olla de algo) para los amigos en una fogata en medio del campo. Mi trabajo a veces consistía en **hacer el fuego**. No tenía más de diez años y recogía la leña con algunos de mis amigos.

—Hijo, sé que hoy querías cocinar. Pero necesitaba que te encargases del fuego. Controlar el fuego, dominarlo, es la tarea más importante que puedes hacer. Cuando todo el mundo quiere cocinar se olvidan de lo que es realmente importante. **Si quieres cocinar, primero debes aprender a dominar el fuego.**

[...] A veces quieres **tomar la iniciativa antes de estar listo**, antes de saber cómo liderar. Controla tu fuego. Domina el fuego. Domínate e identifica la fuente de energía que hay en tu interior. Entiende lo que se te da bien y lo que te gusta hacer. Entonces podrás hacer lo que quieras.

[...] Se puede explorar el mundo con estos **placeres tan sencillos**. Sin necesidad de viajar. Sin necesidad de gastarse una fortuna. Solo necesitas el gusto por la aventura y el deseo de disfrutar de cada sabor que puedas llevarte a la boca. A mi padre le encantaba hacerlo. Una Navidad apareció en casa con cuatro kiwis. Era la primera vez en mi vida que veía un kiwi. Los



periódicos acababan de publicar la noticia sobre la llegada de los kiwis y supongo que mi padre tenía que ser una de las primeras personas en comprarlos. Si tuviese que explicar la sensación, fue como comprar un nuevo iPhone por primera vez.

[...] Para mí **ser el hermano mayor** era difícil porque sentía que tenía que proteger a mis hermanos pequeños. Sin embargo, yo no estaba preparado para esa responsabilidad, así que encontré formas creativas para no estar en casa.

[...] La **escuela de cocina** fue una salida un poco desesperada. Era el primer año en que funcionaba cuando me matriculé, y aún se estaban construyendo las cocinas cuando llegaron los estudiantes. Todo el edificio era una obra en construcción. Era pura teoría y nada de práctica, lo cual no era la manera de aprender una profesión tan práctica.

[...] Estaba probando comida nueva, cocinando platos nuevos y aprendiendo nuevas técnicas. Nunca me aburría. Fue entonces cuando empecé a darme cuenta de que me encantaba la idea de **soñar a lo grande**, de hacer lo que quisiera. No me iban a regalar nada; tenía que hacer que las cosas ocurriesen. Las oportunidades están por todas partes. Dependía de mí aprovecharlas y disfrutar cada momento.

EMPEZAR

[...] El verano después de mi primer año en la escuela de cocina tuve que buscar trabajo fuera de la ciudad: los restaurantes de Barcelona estaban cerrados y toda la acción se concentraba en la costa, a donde los turistas acudían en manada. Así que acepté un trabajo de verano en una pequeña ciudad costera en la provincia de Girona llamada **Roses**.



[...] Aterricé en **L'Antull**, el mejor restaurante de marisco de la localidad en ese momento. El chef era **Ramon Closes**, que venía de un establecimiento legendario en Barcelona llamado Reno, inspirado por la cocina catalana y la francesa. Uno de los profesores de mi escuela de cocina, **Josep Puig**, fue su chef hasta que se jubiló, y su conexión me ayudó a llegar hasta allí. Tuve mucha suerte de tener a estas personas velando por mí.

[...] **Ferran (Adrià)** era distinto. Tenía una forma de mirar al horizonte que era maravillosa. Tenía siete u ocho años más que yo, y a esa edad esa diferencia me parecía abismal. Sabía dónde quería ir yo, y yo quería ir con él. Todos queríamos. Por eso atraía a tanta gente para trabajar con él; no solo por la comida, sino también por su espíritu. La cocina era solo una excusa. La comida era solo su medio. Incluso si no cocinase, gente con talento habría querido trabajar con él. Era como si el espíritu de Gaudí hubiese pasado a Dalí y el espíritu de Dalí hubiese pasado a Ferran.



[...] Para mí fue impresionante formar parte de **elBulli** antes de que se convirtiese en un fenómeno global con una lista de espera de años. Tuve la suerte de poder vislumbrar en qué se convertiría, incluso aunque no pudiéramos imaginarnos del todo lo que terminaría siendo.

[...] Tenemos que **arriesgar**, no tener miedo, sacar provecho del fracaso y probar nuestras ideas en una olla de aceite hirviendo. Tenemos que escribir nuevas recetas, abrir nuevas puertas, para encontrar nuevos caminos. El deseo de buscar lo que viene después debe encontrarse en lo más profundo de uno mismo. Eres la única persona que puede impedirte descubrir las maravillas de tu verdadero ser.

[...] Es mucho más difícil cuando eres más mayor, cuando has echado demasiadas anclas. Es parte de la vida. Pero cuando eres joven, no titubees. **No tengas dudas. Simplemente, sé feliz, o sigue adelante.** Eso fue lo que hice cuando era joven y nunca me he arrepentido de ello. Escogí Washington, o **Washington** me escogió a mí. Pronto aprendes que la vida ha creado un camino para ti, o que tú has creado tu propio camino a medida que lo has ido recorriendo.

[...] No puedes esperar que te llegue el entusiasmo si te mantienes distante y aceptas las opiniones de otras personas. Si quieres descubrir las cosas fascinantes que tienes delante, no hay otra forma de hacerlo que acercándote al mundo que hay más allá de la puerta de tu casa. Debes caminar entre los árboles y **explorar nuevos senderos** dentro del bosque.

CAMBIA LA RECETA

[...] ¿Cómo equilibras el deseo de **ayudar a la gente** con la necesidad de dar dinero? Siento que, incluso con dinero ilimitado, si lográramos que los hombres y mujeres más ricos del mundo escribiesen un cheque en blanco para **terminar con el hambre y la pobreza**, realmente no sabríamos qué hacer con él. El desafío es poderoso, porque el dinero no es la única solución. Desperdiciamos demasiado dinero por no ponerlo al servicio de la resolución de los verdaderos problemas, tanto a pequeña como a gran escala.

[...] Hay muchas conferencias sobre el hambre y la pobreza, pero no se invita a una sola persona que haya experimentado el hambre o la pobreza. **Si quieres arreglar la vida de las personas, tienes que escucharlas.** Tienes que entender lo que están viviendo, porque son más listas de lo que crees. Así que cuando hoy me pongo al servicio de la gente con mi labor humanitaria pienso en ello como algo que va más allá de ayudar. Para mí es una forma de aprender. Ese aprendizaje lleva tiempo. Es como un máster en dirección de empresas práctico que dura toda una vida. Reúnes información y escuchas a la gente, sus historias y sus sentimientos.

[...] Si no cambiamos de manera drástica lo que hacemos y cómo lo hacemos, estaremos perdiendo el tiempo. La pobreza y el hambre empeorarán en un mundo en que el clima está en crisis. Debemos aprender de los grandes triunfos y los grandes errores del pasado para poder



defender e implementar cambios más importantes e inteligentes en nuestro mundo. **Depende de nosotros cambiar la receta.**

[...] Cuando hay un incendio se manda a los bomberos. Cuando hay un terremoto, se envía a los equipos de búsqueda y rescate. Cuando hay una explosión se envía a médicos y enfermeras. Entonces, **cuando hay gente hambrienta, ¿por qué no se mandan cocineros?** Son los mejores expertos y los más preparados para alimentar personas en una situación de emergencia. Conocemos las cocinas. Conocemos a los proveedores de alimentos. Nos conocemos unos a otros. Sabemos cómo cocinar y alimentar a un gran número de personas.

Así fue como nació la idea de **World Central Kitchen**, por lo menos en mi cabeza. Cinco años después un terremoto enorme sacudió **Haití** y me di cuenta de que era el momento de aprender. Estaba cerca, en las islas Caimán, con mis amigos Anthony Bourdain y Eric Ripert, y estaba tan cerca del desastre que sabía que no podía limitarme a ver cómo ocurrían las cosas por televisión, desde la comodidad de mi sofá, como había hecho cuando Nueva Orleans sufría. Me sentía impotente: estaba tan cerca y a la vez tan lejos... Estaba viendo el atardecer caribeño, bebiendo un ron sour fantástico, cuando decidí que dejaría de mirar y empezaría a hacer algo. Quería ver cómo podría ser la ayuda. Era una cuestión de deseo: en ese momento, ¿lo tienes o no? Esa es la idea que hay detrás de World Central Kitchen.



[...] Cuando el **huracán María** devastó Puerto Rico en 2017 supe que no tenía elección. Aquellas islas llevaban muchos años llamándome. Todo empezó con la urgencia implacable del ahora. A veces solo tienes que ser quien da un paso al frente, quien empieza algo nuevo, quien les da a las personas algo en lo que creer. Porque si no lo haces tú, ¿quién lo hará? Necesitamos líderes que nos den esperanza y determinación para hacer que las cosas sucedan. No líderes que nos hagan odiar a nuestros vecinos, o que culpen a otros de sus propios déficits. No puedes esperar a que el Gobierno, o una ONG, aparezca y solucione tus problemas. Y no tiene sentido quejarse de por qué no aparecen. Tenemos que pasar a la acción para que estas instituciones mejoren. Mientras tanto, debemos intensificar nuestros esfuerzos y ponernos en marcha para ayudarnos a nosotros mismos.

[...] La gente siempre me pregunta **cómo nos las arreglamos para alimentar a tantas personas tan rápidamente en situaciones tan difíciles**, especialmente en las zonas de guerra. La respuesta es ayudar a otras personas que ya son capaces de desempeñar esta tarea. Es una solución sencilla a un problema complejo. En **Ucrania** y en **Oriente Medio** nos asociamos a estas personas. Les llamamos y dijimos: «¿Podemos apoyaros económicamente y con la logística? ¿Podemos ayudaros a conseguir comida, a conseguir platos, a mejorar la operación, poniendo a personas a trabajar con vosotros?». Casi todo el mundo acepta. Así es como podemos crecer tanto tan rápidamente.



[...] En **Ucrania** trabajamos con restaurantes y cocinas improvisadas en la frontera. Grupos de amigos que se juntaron. Pequeñas ONG. Profesores y estudiantes reconvirtieron las cafeterías de las escuelas. Había un hombre que preparaba sopa él solo. De esta manera llegamos a más de cuarenta puntos fronterizos para atender a los refugiados, veinticuatro horas al día, los siete días de la semana.

[...] En los últimos quince años me presento en lugares asolados por huracanes de categoría 4 o más y en otras catástrofes graves. No es el número de personas afectadas lo que influye en mi decisión: es el porcentaje de personas afectadas en una comunidad. Cuando acudo a algún lugar intento ser una voz de la sabiduría para los oídos de los jóvenes guerreros jedi que se han unido a mi organización en misiones pasadas y presentes.

[...] **Responder a los desastres es una labor intensa que construye lazos y amistades profundos.** Sacan lo mejor de nosotros en los peores momentos. Hace falta ser especial para llevar a cabo este trabajo, y me parece que son prácticamente almas gemelas. También creo que el equipo es el músculo más fuerte que tenemos.

[...] Hay muchas formas de luchar en una guerra. Obviamente, la mayoría de las personas piensan en participar en una batalla con armas y misiles. Puedes luchar con dinero y con diplomacia. Nosotros **elegimos luchar contra la pobreza y la falta de esperanza con comida.**

[...] **La cocina nos hace humanos.** Es lo que nos distingue del resto de los animales del planeta. Somos la única especie que cocina sus alimentos. Hay razones de sobra para pensar que la cocina ayudó al crecimiento del cerebro, a desarrollar un lenguaje sofisticado y a construir comunidad. Si no puedes cocinar, desperdicias un montón de energía masticando y digiriendo. Por lo tanto, no debería sorprender que cocinar y comer juntos nos restaure y restablezca también nuestro sentido de comunidad. Especialmente, en las peores situaciones.

[...] Cuanto más grande se hace una organización, más difícil es tomar decisiones. Generalmente, la gente trabaja en sistemas piramidales, con jerarquías que les impiden pasar a la acción. Creo sinceramente que en **World Central Kitchen** debemos ser siempre una organización más horizontal, no una pirámide, donde todo el mundo pueda verse, se entienda y sepa dónde encaja rápidamente; donde todo el mundo pueda tener voz.

[...] Entrar en una zona de guerra no es algo que deba hacerse a la ligera. No es glamuroso ni heroico como en las películas. Es un trabajo desagradable y duro y, por supuesto, impredeciblemente peligroso. Por lo tanto, cuando Hamas atacó de manera brutal a Israel y luego **Israel** atacó de manera brutal a **Gaza**, nos enfrentamos a una gran decisión que prácticamente no fue una decisión. Nuestra reacción fue simplemente que teníamos que ir a ayudar a esas personas. Primero a Israel, y luego, rápidamente, a Gaza. Fuimos a ambos lugares porque los dos necesitaban nuestra ayuda.

[...] En **Gaza**, quizá el proyecto más ambicioso que creamos fue abrir una ruta marítima para ayudar a alimentar a personas hambrientas. Fue una idea muy poderosa que el Gobierno de



Estados Unidos nos copió, gastando más de cien veces lo que nosotros gastamos en una versión que, finalmente, fracasó. (...) No fuimos los primeros en pensar en repartir ayuda en barco. Una flotilla turca lo había intentado en 2010 sin la aprobación del Ejército israelí, y la tentativa terminó con varios muertos y heridos. Fue un desastre para todo el mundo. No queríamos provocar un desastre de esas magnitudes. No queríamos luchar contra toda una armada. Solo queríamos dar de comer a las personas de una forma inteligente y diplomática.

ARREGLAR EL MUNDO

[...] **El tiempo es lo más valioso que posees.** Tiempo para pensar. Tiempo para no hacer nada. Tiempo para averiguar quién eres. Tiempo para disfrutar de un nuevo sabor. Tiempo para ir a un restaurante nuevo. Tiempo para contemplar una puesta de sol. Es el mayor lujo de todos, disfrutar del momento, ser consciente de las cosas que tienes alrededor. Hace falta toda una vida para convertirte en la persona que eres, y se necesita otra vida para entender a las personas que te rodean.

[...] Las **pequeñas acciones** tienen un **efecto dominó** enorme que no eres capaz de comprender en el momento pero que afectará al futuro de formas que podrían cambiar el mundo.

[...] Podemos quedarnos sentados y ver cómo se desarrollan los desastres alimentarios a medida que empeora la crisis climática en el mundo, empujando a más migrantes a cruzar fronteras, encareciendo los alimentos cotidianos y desencadenando aún más inestabilidad política.

O podríamos hacer algo para cambiar la receta.





«Algún día hablaré más de lo que ocurrió el 1 de abril de 2024, cuando siete héroes de World Central Kitchen fueron asesinados en una serie de ataques aéreos israelíes contra su convoy en Gaza. Para mí este no es el momento ni el lugar. Sigo transitando mi duelo, igual que otros lo están haciendo con el suyo».

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prefacio

Crecer: lecciones tempranas

No necesitas tenerlo todo para ser feliz
Controla tu fuego
Mantén tu posición, pero aprende cuándo ceder
Busca placeres sencillos
Aléjate de la sartén de freír

Empezar: nuevas oportunidades

Apunta alto
Acepta la ayuda
Crear no es copiar
Encuentra tu nuevo límite
Echa el ancla
Comprométete con lo que importa
Observa atentamente el bosque
Nosotros, el pueblo
La innovación podría estar delante de tus narices

Cambiar la receta: acción e impacto

Liberación, no redención
Eres jugador, no espectador
En realidad, no lo sabes todo
Actúa con la urgencia implacable del ahora
Acepta la complejidad
Siembra las semillas de la esperanza
Crea un equipo de almas gemelas
Pelea en buenas batallas
Crea comunidad con humanidad
Trabaja en un sitio en el que puedas

tomar una mala decisión

Haz el bien con tu trabajo

Ya has tomado la decisión más difícil

No tengas miedo de las voces que gritan

Los buenos líderes cosechan cosas buenas

Aprende por ti mismo

No pierdas el tiempo en reuniones inútiles

Mira más allá del blanco y el negro

Ponte al servicio de algo más grande que tú

Arreglar el mundo: una nueva forma de pensar

El tiempo es tu ingrediente más valioso

Conserva el gusto por las historias

Avanza sin miedo

Da pequeños pasos

Cambia el sistema

La democracia te necesita

Tu objetivo es encontrar tu objetivo

No te quemes

Encuentra tu guía

Construye mesas más largas, no muros más altos

No te rindas al cinismo

Cambia tus recetas: para quienes tienen el corazón joven y hambriento

Apéndice

Discurso de homenaje de World Central Kitchen



EL CHEF JOSÉ ANDRÉS



José Andrés es un innovador culinario de prestigio internacional con el mérito de haber introducido el concepto de «tapa» en Estados Unidos. Nombrado uno de las 100 personas más influyentes del mundo por la revista Time en 2012 y 2018, dirige el José Andrés Group y su treintena de restaurantes en Estados Unidos y fuera del país, incluyendo Jaleo, Mercado Little Spain, The Bazaar, y minibar con dos estrellas Michelin. Discípulo aventajado de Ferran Adrià, José Andrés ha sido reconocido como Mejor Chef del País por la James Beard Foundation y con la Medalla Nacional de las Humanidades por el presidente Barack Obama. Es autor de los libros Los Fogones de José Andrés y Alimentamos una isla y ha presentado los programas de televisión Vamos a Cocinar, Made in Spain y José Andrés and Family in Spain. En 2010 creó World Central Kitchen, una fundación sin ánimo de lucro que presta ayuda humanitaria en cualquier región del mundo que sufra una crisis alimentaria, y en 2021 fue galardonado con el Premio Princesa de Asturias en reconocimiento a su inmensa labor humanitaria.

CAMBIA LA RECETA

José Andrés

Planeta Gastro, 2025

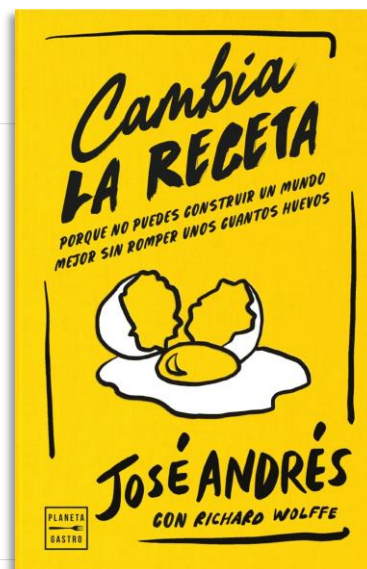
14,5 x 23 cm

208 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 21,95 €

A la venta desde el 19 de noviembre de 2025



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722 lescudero@planeta.es

www.planetagastro.com