



La Cocina de Altarium: la vigencia de la gastronomía tradicional en pleno siglo XXI

17.01.16.- Se acaba de editar *La Cocina de Altarium*, un libro donde María Esperanza García de la Torre nos presenta más de 170 recetas que evocan de forma inequívoca los olores y sabores más reconocibles de una cocina tradicional, que ha sabido recoger el testigo gastronómico de anteriores generaciones, reinterpretar en ocasiones este legado y presentarlo en pleno siglo XXI con toda su vigencia.

Se trata de una selección de platos que representan fielmente la personalidad de una gastronomía basada en la Dieta Mediterránea, ejemplo de equilibrio dietético y diversidad nutricional, cuyos beneficios para la salud están avalados por numerosas investigaciones científicas y que han hecho que sea declarada por la Unesco Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

A través de las recetas que se presentan en este libro, esta cocina quiere hacer suya la máxima de Hipócrates: "Que la comida sea tu alimento, y el alimento tu medicina". Por este motivo, siguiendo el universal consejo del padre de la medicina en la antigua Grecia, la de *Altarium* es una gastronomía que sitúa como protagonista principal en la elaboración de sus platos al aceite de oliva virgen extra, un ingrediente excepcional y el alimento más natural, más dietético y el que más ventajas nutricionales aporta.

El lector podrá encontrar en estas páginas sencillas sugerencias para preparar a diario junto con otras más elaboradas, pensadas para ocasiones especiales y fechas más señaladas. Aquí descubrirá propuestas para todas las estaciones y épocas del año: platos contundentes para el invierno, otros más ligeros y refrescantes para el verano, así como las recetas más tradicionales para el tiempo de Cuaresma y de Navidad. Además, el libro incluye un capítulo especial dedicado al "picoteo", una de las fórmulas más atractivas para disfrutar de la gastronomía y una de las prácticas habituales en *La Cocina de Altarium*. Finalmente, una sugerente selección de postres pondrá el dulce colofón a la variada oferta gastronómica que aquí se presenta.

Y es que a pesar de que los continuos cambios sociales y culturales han ido transformando lo que comemos y la manera de hacerlo, todavía existen numerosas cocinas anónimas, como la de *Altarium*, empeñadas en seguir guardando los mejores secretos de la gastronomía española.