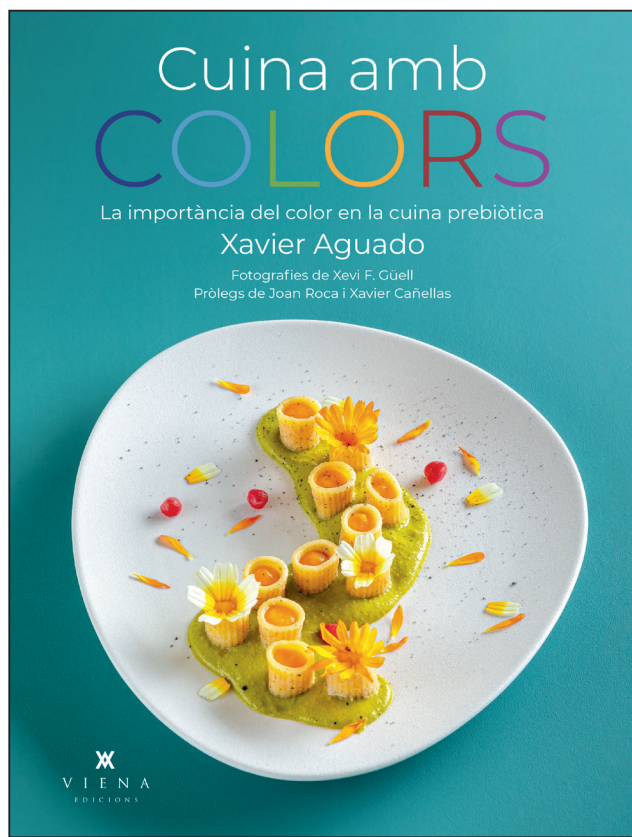




Xavier Aguado

És un reconegut xef de Girona, creador i xef executiu de l'espai gastronòmic BionBo Club des del 2024. Abans havia fundat i liderat el BionBo Cafè Gastrobar, on va desenvolupar una cuina fresca, dinàmica i informal amb arrels catalanes i influències internacionals, que posava l'èmfasi en la salut i en la potenciació d'aliments amb valor afegit.

La seva formació en cuina va començar a Edimburg, i ha treballat a països com ara Portugal, Turquia i la Xina. Ara compagina la seva activitat als fogons amb les de professor al Culinary Institute of Barcelona, assessor gastronòmic, col·laborador amb la Fundació Alcía i ponent en congressos de salut. És coautor del llibre *Alimentación prebiótica*, que ja va per la desena edició.

Xavier Aguado

CUINA AMB COLORS

La importància del color
en la cuina prebiòtica

Fotògrafies de Xevi F. Güell

Pròlegs de Joan Roca i Xavier Cañellas

Un llibre de receptes que
relaciona els colors dels aliments
amb els seus beneficis
per a la salut

Cuina amb colors és el primer receptari que gira a l'entorn de l'apassionant món dels fitoquímics, uns compostos naturals que donen color als aliments i que poden tenir propietats beneficioses per a la nostra salut.

En els darrers anys, la recerca científica i l'experiència clínica han fet avenços significatius per entendre de quina manera aquests pigments, presents en fruites, verdures i altres aliments, poden influir en la nostra salut intestinal i en la nostra salut en general. Ara sabem que no només aporten bellesa als nostres plats, sinó que també actuen com a prebiòtics naturals, propiciant el creixement de bacteris beneficiosos en el nostre sistema digestiu.

Aquesta guia combina coneixement científic amb un seguit de receptes i consells pràctics per incorporar aquests aliments colorits a la nostra dieta quotidiana.



9 788419 474919

Col·lecció: Milfulls, 41

Impressió: a color

Pàgines: 192

Format: 19,4 x 26 cm

Enquadernació: rústica amb solapes

PVP: 29 €

Data de distribució: novembre del 2025