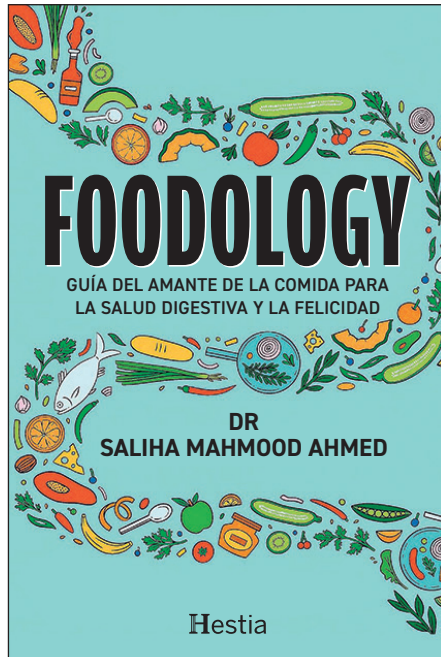


**Saliha Mahmood Ahmed**

## *Foodology*

### **Guía foodie para la felicidad y la salud digestiva**



25,95 €

304 páginas

15 x 23cm

978-84-12864-71-7

Sello Hestia

IBIC: WBL

THEMA: WBL; WBJ

Lanzamiento: 24/09/24

Escrito por una gastroenteróloga y galardonada escritora gastronómica, *Foodology* ofrece una perspectiva única sobre el placer de comer. Explicando el proceso de la digestión y cómo los alimentos que ingerimos influyen en cómo nos sentimos, Saliha se basa en los últimos avances científicos y en sus propias experiencias como médico y cocinera para dar vida al tema. Desde los recuerdos de su infancia devorando comida callejera india hasta por qué comer un donut de mermelada aporta felicidad gastronómica, Saliha ofrece 50 recetas nuevas, sencillas, deliciosas y en su mayoría vegetarianas para ayudarte a explorar tu salud intestinal y encontrar tu propia felicidad gastronómica.

*Foodology* te lleva de viaje desde el primer olor de la comida y el primer bocado hasta el tiempo que tarda en salir del organismo, pasando por todos los procesos intermedios. ¿Has pensado alguna vez por qué ciertos olores pueden hacerte la boca agua, cómo la textura de la comida puede influir en su sabor y por qué algunos alimentos pueden hincharte? Saliha te lleva en un apasionante viaje a través del intestino para mostrarte el verdadero placer de comer y por qué la felicidad gastronómica es tan importante en nuestras vidas.



**La Dra. Saliha Mahmood Ahmed** es doctora en Gastroenterología y autora de *Khazana*, que ganó el Observer Food Monthly Best Cookbook of the Year 2019. *Khazana* también fue preseleccionado para el Travel Cookery Book of the Year en los Edward Stanford Travel Writing Awards 2019 y fue ganador del Summer Harvest Gourmand World Cookbook Awards 2020, en la categoría Celebrity Chef en inglés. Reside en Londres, trabaja para el NHS y tiene dos hijos.

Tras enfrentarse a la competencia de otros 63 decididos concursantes, a lo largo de siete agotadoras semanas de retos culinarios y un estimulante concurso final de cocina, Saliha Mahmood Ahmed se convirtió en la decimotercera cocinera *amateur* en levantar el trofeo de MasterChef UK en 2017.

**Hestia**