



DOSIER DE PRENSA

ESTO ES SABOR, QUIEN LO PROBÓ LO SABE

I. NOTA DE PRENSA

Un recetario para comer sano sin renunciar al sabor

El nuevo libro de Paula Losa, con textos y fotografías de la autora, incluye un centenar de recetas sencillas, libres de gluten y destinadas a todo tipo de públicos

Paula Losa es filóloga y profesora de Lengua y Literatura, y desde 2009 conjuga su interés por los libros, los fogones y la fotografía en el blog *La cocina de Ompaloma*, que dio nombre a su cuenta de Instagram y sentó las bases de su primera obra, *El gusto de comer bien* (Delallama, 2021). En su segundo libro, la autora comparte un centenar de recetas sin gluten, elaboradas con mimo y destinadas a todo tipo de públicos, para comer de forma sana sin renunciar al sabor.

Un libro, se quiera o no, dice mucho de quien lo escribe, y *Esto es sabor...* refleja las inclinaciones de la autora y, sobre todo, su amor por la gente que la rodea. A lo largo del recetario, Paula va retratando a familiares y amigos cercanos, componiendo un bodegón donde cada plato remite a una persona, un recuerdo o una sensación, traspasando los límites de lo que solemos entender como libro de cocina y captando, al mismo tiempo, los aspectos más felices de una vida.

«Cuando empecé a escribir este libro», recuerda Paula, «no pensaba hacer algo así, mi intención era escribir una introducción para cada receta hablando del ingrediente principal y de cómo había surgido el plato. No sé en qué momento empecé a narrar y a contar lo que me había pasado haciendo cada plato, o a quién me recordaba. El libro me llevó donde quiso».

«Mi intención», continúa la autora, «era hacer un diario relacionado con las recetas. La comida no es algo aislado en mi vida, muchas veces un plato me lleva a una reflexión, y el libro surgió de esa necesidad de empezar a escribir platos que

me gustaban, de hacer algo sin gluten, al ser yo intolerante, a la vez que acercaba al lector recetas fáciles y saludables. Alternativas sanas y gustosas al paladar, que se parecieran a aquello que asociamos con el placer, con el gusto. Panes, por ejemplo, que supieran a pan sin tener que utilizar porquerías».

Paula divide el libro en cinco amplios bloques que van desde los platos de cuchara a los básicos, pasando por fórmulas de tenedor y diferentes tipos de masas, de las que se siente especialmente orgullosa, así como una buena muestra de dulces sin azúcar añadido.



NOTA DE PRENSA

1.

«La principal novedad, respecto a mi primer libro, son las masas sin gluten, los panes que he conseguido. Estoy muy orgullosa de ellos», explica. «Tuve que tirar muchos panes a la basura hasta que al final dí con las recetas... A mí me tiene que salir algo rico, algo que sepa a pan y huela a pan». Ya sea en el apartado de masas, donde figuran propuestas como las empanadillas veganas y los bollitos de lino, o bien en cualquiera de los bloques, todos sus platos comparten una misma estructura. Primero va la fotografía del plato, que ocupa un lugar especial, después la introducción y por último los ingredientes y los pasos a seguir para su elaboración.

«Me encanta la fotografía desde que mis hijos eran pequeñitos, y capté muchos de sus momentos mientras crecían. Hacer fotos me gusta, me relaja y me distrae muchísimo», asegura la autora. «Con la fotografía culinaria, pretendo

que las imágenes despierten los sentidos. Es una fotografía estática, hecha en casa, y cuido que todas las fotos narren algo. Lo que yo cuento a lo mejor no llega, pero me gusta crear un escenario, que en conjunto esa comida pueda ser apetecible, o que te incite a pensar en hacer una cena con amigos. Una receta, si no me gusta la foto, no la publico, y de hecho siempre pienso en cómo hacer esa foto cuando estoy cocinando».

En *Esto es sabor...* tampoco faltan las referencias literarias, desde el título de la obra, que alude al famoso verso de Lope de Vega, a las cebollas de Tita, la protagonista de *Como agua para chocolate*, de Laura Esquivel. Todo ello, con el amor por la familia y las amistades en el centro de la ecuación, generando que cualquiera pueda identificarse con la sensibilidad de la autora. Porque cuando hay amor, se sabe, sea en la forma que sea. Quien lo probó lo sabe.

2. SINOPSIS

Podríamos decir como frase publicitaria de esta publicación, que son «recetas sin gluten para todos», pero hay mucho más: este libro es fruto del esfuerzo de la autora por difundir recetas con ingredientes que se pueden encontrar en cualquier supermercado o tienda de alimentación. Son platos muy sabrosos sin falta de utilizar alimentos ultraprocesados o refinados, en un tipo de cocina que gusta a cualquiera, por su concepto saludable, fresco y siempre con una pizca de originalidad.

Los libros de cocina de Paula tienen una característica especial, están escritos a modo de relato. Ella nos sumerge en sus recuerdos y su día a día para que sepamos de dónde sale su creatividad culinaria. Además, las bellas fotografías que acompañan a las recetas, realizadas por la autora, cierran el círculo de la narración.

Dice Amparo Aragón en su prólogo: «Paula nos invita a saborear su mundo repleto de mezclas de dulces y salados y nos engancha con sus historias y su delicadeza. Paula se parece a mi bisabuela, su trabajo no le impide dedicarle tiempo a su pasión y siempre nos deja con esa sensación de querer un poco más, de saber qué historias esconden cada uno de sus platos».

3. SOBRE LA AUTORA



Si tuviera que describirme, lo haría por este orden: soy la pequeña de cuatro hermanas, madre de tres hijos, profesora, apasionada de la cocina y aficionada a la fotografía. Elegí mi profesión de profesora cuando era muy pequeñita y de manera inconsciente. Jugaba siempre a ser mamá o profesora. Y gracias a la vida, he cumplido mis dos sueños. Lo de cocinar me viene de herencia. Mis maestras han sido mi madre y mi abuela. En cambio, jamás pensé que podría escribir un libro de cocina, ¡y ya voy por el segundo! El primero fue *El gusto de comer bien* (Delallama, 2021).

Imparto clases de Lengua y Literatura en Secundaria y Bachillerato en un colegio de Oviedo y mis días transcurren entre clases, explicaciones, correcciones de exámenes, familia y cocina. Me gustan y disfruto con las redes sociales (@lacocinadeompalomp). Las recetas que comparto son sin gluten.

Procuro que sean lo más saludables posibles, evitando los alimentos ultraprocesados y azucarados.

Desde que no puedo consumir gluten, he descubierto nuevos ingredientes y nuevas formas de hacer mi cocina más sana para mí y para mi familia. Cada plato me supuso un reto, al estar acostumbrada a cocinar durante años con alimentos que contenían gluten. Espero que este libro te sirva de guía y que disfrutes con las recetas, las narraciones y las fotos.



4. GALERÍA DE IMÁGENES



FICHA TÉCNICA

- **Título:** *Esto es sabor, quien lo probó lo sabe*
- **Texto y fotografías:** Paula Losa Pérez-Curiel
- **Formato:** 17 x 24 cm.
- **Encuadernación:** Rústica.
- **Diseño:** Cordelia Pickford.
- **Edición:** Delallama Editorial.
- **ISBN:** 978-84-127238-6-1.
- **Páginas:** 224.
- **Primera edición:** enero de 2024.
- **Precio:** 24 €.



delallamaeditorial.com