



FORMATO

23 x 28

A4 29,7 x 21

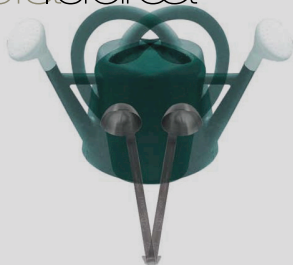
Premio a la mejor portada de un Libro
de Cocina en España en los premios
'The Gourmand World Cookbook 2007'

Vacas

su dignificación sexual y gastronómica

Flavio Morganti

vacaterapia auditiva



• *Indicaciones*

Especialmente indicado para profesionales de la hostelería, amas de casa aburridas, maridos estresados, médicos cansados de hacer guardia, directivos hiperactivos y otros estados de ansiedad.

Ideal para cuando tus clientes o comensales consiguen ponerte los nervios a flor de piel, tu cocina se hace demasiado pequeña, cuando el menú se convierte en una insoportable rutina, el ordenador te acosa, estás harto de perseguir síntomas y diagnosticar enfermedades, no soportas ni que te hablen, o para cualquier otro tipo de fatiga o cansancio general.

• *modo de empleo*

Búscate un calzado viejo y cómodo, lárgate a un monte o un prado cercano y busca un rebaño de vacas. Quédate donde puedan mirarte, pasmadas, como si fueras un extraterrestre. Obsévalas tú a ellas, pastando, con toda la calma del mundo, con la única preocupación de llenar su estómago. Míralas con atención durante 10 minutos, dejando de lado todo lo que te agobia. Si tu estado de estrés es elevadísimo, fíjate en la que permanece tumbada a la sombra, rumiando y degustando de nuevo los sabores de la comida ingerida con anterioridad. Repara en la tranquilidad que trasmite este entrañable animal con los ojos más bonitos del mundo.

Procura hablar con un paisano, de los auténticos, y déjate contagiar de la armonía que te transmite al comentarte que la Naturaleza tiene sus biorritmos, que los que nos equivocamos somos nosotros

al pretender ejercer de todopoderosos, acelerando el tiempo y persiguiendo lo efímero. No vayas vestido de Prado ni de Dolc and Gabina. Las marcas no son un plus en este lugar. A las vacas y al paisano les da igual.

● *posología*

Intenta desestresarte, pensando como una vaca, con el estómago lleno, al menos 10 minutos al día.

Tus familiares, amigos, clientes, pacientes, subalternos y todos los que te soportan te lo agradecerán.

● *contraindicaciones*

Ninguna

porque aprender
é unha arte