



# MANI IN PASTA

**Fare pane e pizza  
con la lievitazione naturale**

di **Giorgia Garuti**

e **Maria Cecilia Castagna**

Prefazione di **Fabrizio De Gasperis**

ISBN: 9788868612054

Collana del fare

Formato: 12x21 cm.

Pagine: 84

Prezzo: 10.00

In libreria da: aprile 2017

ISBN 978-88-6861-205-4



9 788868 612054 >

**F**arina, acqua e un pizzico d'amore. Questo prezioso libricino, perfetto per lavorare in cucina, ci porta magicamente a riscoprire i profumi e i sapori di una volta. Impastare e cuocere una forma di pane, stendere la pizza, tirare i grissini, recuperare il gusto di un tempo antico con l'aggiunta di informazioni scientifiche e nutrizionali per vivere meglio ed essere consapevoli di quello che mangiamo. Con "Mani in pasta" potremo riempire le nostre case di un profumo nuovo, scoprire un'attività divertente e semplice per tutta la famiglia e prenderci cura di noi e delle persone a noi care.

"Le autrici di questo lavoro ci aiutano a scoprire come prendersi cura di sé e dei propri cari attraverso un'alimentazione sana e naturale, riscoprendo l'innegabile valore della tradizione. Ci illustrano quali sono i cereali utilizzati dall'uomo e con quali piante possono essere sostituiti da persone affette da celiachia. Ci raccontano la magia del processo di lievitazione, spiegando passo dopo passo come ottenere un'ottima pasta madre partendo da zero e, soprattutto, come mantenerla e curarla. La loro creatività e competenza si traduce in pani, pizze, grissini e ogni ben di dio". (Fabrizio De Gasperis)

#### LE AUTRICI

**Giorgia Garuti.** Appassionata di cucina e panificazione naturale, dopo la laurea in Chimica e tecnologie farmaceutiche ha lavorato per diversi anni in farmacia, interessandosi soprattutto di omeopatia e fitoterapia. Lavora in proprio, gestendo insieme a due socie *Mangianatura*, laboratorio di cucina naturale, e tenendo corsi di cucina e di panificazione con la pasta madre.

**Maria Cecilia Castagna.** La storia e le relazioni internazionali la portano alla laurea in Scienze politiche; l'amore per la letteratura e per la lettura la spingono a realizzare, insieme a Luca Leone, un meraviglioso sogno chiamato "Infinito edizioni". Mettere le mani in pasta soddisfa la sua passione per la cucina.