

## *Prefazione*

di Fabrizio de Gasperis  
Presidente di AMIK Onlus  
(Associazione Medica Italiana Kousmine)

Nella nostra era ipertecnologica, tra *iPod* e *smartphone* di ultima generazione, tv digitali e *fast food*, biotecnologie applicate anche alla medicina, in una società del tutto e subito, dell'edonismo e del divertimento senza sacrifici, la parola "digiuno" può certamente apparire ai più come una punizione o un eccesso di rigidità terapeutica. Invece, fortunatamente, la ricerca scientifica ci rende ogni giorno consapevoli di una verità innegabile: così come il ciclo di Krebs è la dinamica della rigenerazione energetica, così il digiuno può concorrere a stimolare questo rinnovamento. Il digiuno non può essere semplicisticamente visto come una semplice stimolazione emuntoriale, ma va vissuto e fatto vivere ai nostri pazienti come un eccezionale mezzo per riappropriarci della nostra esistenza.

E siccome la buona pratica del Metodo Kousmine comincia con un periodo di circa sette giorni di forte restrizione calorica, il "cosiddetto" digiuno, ho preferito iniziare la prefazione di questo libro al quale ho dato il mio piccolissimo contributo con un *incipit* su cosa sia la Consapevolezza di una corretta alimentazione. Se l'industria del farmaco non pensa all'alimentazione, così l'industria del cibo non pensa alla salute, come disse Wendell Berry nel 1992; allora, la presa di

Coscienza di ognuno di noi è la barra del timone che ci porta verso il benessere o la malattia.

Nutrirsi, il bisogno primario; nutrirsi in maniera sana, l'esigenza dei nostri anni. Viviamo giornate sempre connesse, perennemente di corsa, in cui il tempo non basta mai. Proiettati nel futuro, guardiamo indietro alle tradizioni alimentari tramandate nei secoli. E allora via con il robot da cucina super tecnologico che frulla-sminuzza-impasta e manteca in una sola brocca e lunghe sedute ipnotiche davanti agli scaffali dei supermercati per trovare la farina migliore per il pane che vogliamo fare in casa, da soli.

In *Mani in pasta* gli ingredienti utilizzati per dare soddisfazione al palato, all'olfatto, agli occhi e, perché no, anche alla salute, sono davvero semplici, essenziali: farina, acqua e chimica. Probabilmente migliaia di anni fa l'unione casuale di questi elementi generava una fermentazione da cui poi si è sviluppato il primo lievito, usato con soddisfazione e sempre maggior perizia dall'uomo per migliorare i pani che venivano prodotti.

In questo libro le autrici vogliono aiutarci 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 creatività e competenza delle autrici si traduce in pani, pizze, grissini e ogni ben di dio.