



PASTA MADRE

Riccardo Astolfi

19,3 x 25,3 cm - broccura - 232 pagine

€ 25,00 - 978 88 67530 335



9 788867 530335

“Fare il pane è un gesto che riconcilia con il passato, con la storia, con le generazioni precedenti, con la vita dei nostri nonni e bisnonni. È ricordare, ritrovarsi.

Nello stesso tempo è un gesto di speranza, di gioia, di rinnovamento, di slancio verso il futuro. È saper fare, saper aspettare e vegliare, per preparare qualcosa per sé, per la propria famiglia, per gli altri: un cibo così semplice e così ricco, buono, salutare. Impastare il pane è un rito, fatto di gesti, movimenti seri e calibrati, una manualità lenta e nello stesso tempo ritmica, quasi una danza vibrante e ondulatoria che unisce ingredienti semplici come la farina, l’acqua e il lievito madre in un unico impasto complesso, perfetto e simmetrico, assolutamente in equilibrio. Fare il pane con la pasta madre è un modo per riavvicinarsi alla Terra, al territorio, ai contadini, alle nostre tradizioni. È valorizzare la biodiversità locale, preservare il futuro dell’ambiente e dei nostri figli. Fare il pane è esercizio fisico e spirituale, soprattutto spirituale. Capirne i tempi, i limiti, imparare ad ascoltare l’impasto mentre lievita, il pane mentre cuoce. Fare il pane con la pasta madre è anche imparare a godere della bellezza del dono. Regalare il proprio lievito in eccesso agli altri, anche agli sconosciuti, e ricevere in cambio, in modo totalmente inaspettato, un fiore, un’insalata dell’orto, una marmellata fatta in casa. E un sorriso.”

Riccardo Astolfi: dopo studi da ingegnere, la passione per il cibo ha preso il sopravvento e ora occupa ogni singola briciola del suo tempo, sia per lavoro che per passione. Si occupa di cibo biologico (lo compra, lo vende, lo assaggia, lo produce e lo mangia) e, nel tempo perso, scrive articoli per diverse riviste del settore, oltre a leggerle. Con la pasta madre fa il pane, e non solo, almeno una volta alla settimana, rigorosamente improvvisando (più o meno).



Guido Tommasi Editore