



COME SI FA IL PANE CON IL LIEVITO MADRE

*45 ricette buonissime e salutari
con la pasta madre*

Emmanuel Hadjiandreou

21,6 x 25,4 cm – cartonato – collana Illustrati

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 25 – 978 88 6753 338 1



A volte la vita è proprio strana. In poco più di un anno siamo passati dalla convinzione che il pane faccia male, che sia necessario eliminarlo dalle nostre abitudini alimentari per poter rimanere in forma, che sia scomodo da conservare in casa e che sia meglio sostituirlo con cracker, bauletti dal sapore alcolico e grissini di ogni sorta, alla necessità di impastarlo in casa per non farci mancare un alimento che abbiamo finalmente capito essere di importanza capitale non solo dal punto di vista nutrizionale ma anche psicologico.

Eh sì, perché preparare il nostro impasto e immergere le mani in quella massa morbida e appiccicosa ci regala non solo la soddisfazione di essere autosufficienti ma anche la possibilità di esiliare i pensieri negativi in un angolo fuori mano della nostra mente.

Con questo libro potrete conoscere le grandi potenzialità del lievito madre e della fermentazione lunga, due elementi che faranno del vostro pane qualcosa di più di un tentativo ben riuscito.

Con il tempo imparerete che il pane sarà sempre diverso in base alla stagione, per via delle condizioni meteorologiche e della farina, che varia a ogni raccolto. Alcuni ingredienti saranno un po' più complicati di altri, perciò abbiate pazienza e fate un passo alla volta. È molto importante leggere bene la ricetta, pesare tutti gli ingredienti, secchi e liquidi, e averli sott'occhio prima di iniziare a impastare. Un pane fatto bene non solo esplose in profumi estasiati, ma può durare tranquillamente anche qualche giorno (se non addirittura più di una settimana) ed è infinitamente più salutare di tanti altri surrogati. Una volta intrapresa la via del pane non si torna più indietro e il vostro regime alimentare non potrà che beneficiarne.



Guido Tommasi Editore