

## Pasta Madre Pane Nuovo Grani Antichi Ricettario Illustrato

Come un verbo anche il cibo si può coniugare, assumendo significati molteplici, e come ogni nome si può pure declinare, indicando funzioni specifiche. È il senso di quest'opera, che esplora in modo interdisciplinare e analizza con un taglio multiculturale l'alimentazione. La dimensione medica e sanitaria, l'approccio antropologico e psicologico, la prospettiva biologica e culturale contribuiscono a tracciare un percorso che illustra la complessità dei problemi attuali e futuri. «Non c'è dubbio che il modo in cui l'umanità deciderà di mangiare influenzerà in maniera decisiva un'amplessissima gamma di ambiti di interazione umana: dall'organizzazione delle società alle dinamiche della produzione, dalla gestione delle risorse comuni alla distribuzione del reddito, fino alla geopolitica e ai flussi migratori. Se dopo l'Esposizione Universale di Milano non saremo in grado di capitalizzare l'attenzione intorno alle tematiche dell'alimentazione e di incanalarela attraverso un percorso di cambiamento partecipato e democratico, allora dovremo parlare di un'enorme occasione persa.» Dalla Postfazione di Carlo Petrini, fondatore di Slow Food

Giocattoli, abbigliamento, cartelle, astucci e materiale scolastico, corsi di sport, playstation e telefonini, feste e regali di compleanno per amici e compagni... Quante e quali spese siamo chiamati a sostenere negli anni dell'infanzia? D'altronde, nessuno di noi vorrebbe far mancare qualcosa ai propri figli. Per un figlio solo il meglio. Ma cos'è il meglio per un bambino? Torna la domanda che è stata il punto di partenza del best seller *Bebè a costo zero* – la guida al consumo critico per futuri e neogenitori che ha aiutato migliaia di famiglie ad evitare spese inutili, senza far mancare assolutamente nulla ai propri piccini. Anzi... Ora l'attenzione si sposta sui bambini più grandi, a partire dai 2 anni di età, fino alle soglie dell'adolescenza, perché se accogliere un bimbo a costo pressoché zero è possibile, vedremo che è possibile anche crescerlo serenamente senza affrontare continue spese. *Bebè a costo zero* crescono vi aiuterà a comprendere e soddisfare le esigenze del vostro bambino, garantendogli gli strumenti necessari per crescere felice ed equilibrato. Con tanti suggerimenti per giocare, cucinare, divertirsi e far festa a costo zero! Le testimonianze dei genitori e gli approfondimenti degli esperti (pediatri, psicologi, pedagogisti) confermano che "fare meglio con meno" è possibile, e può essere la via per trovare una nuova dimensione, più umana e familiare, per assaporare gli anni dell'infanzia insieme ai propri bambini con meno oggetti... e più affetti!

In a rich and engaging book that illuminates the lives and attitudes of peasants in preindustrial Europe, Piero Camporesi makes the unexpected and fascinating claim that these people lived in a state of almost permanent hallucination, drugged by their very hunger or by bread adulterated with hallucinogenic herbs. The use of opiate products, administered even to infants and children, was widespread and was linked to a popular mythology in which herbalists and exorcists were important cultural figures. Through a careful reconstruction of the

everyday lives of peasants, beggars, and the poor, Camporesi presents a vivid and disconcerting image of early modern Europe as a vast laboratory of dreams. "Camporesi is as much a poet as a historian. . . . His appeal is to the senses as well as to the mind. . . . Fascinating in its details and compelling in its overall message."—Vivian Nutton, *Times Literary Supplement* "It is not often that an academic monograph in history is also a book to fascinate the discriminating general reader. *Bread of Dreams* is just that."—Kenneth McNaught, *Toronto Star* "Not religion but bread was the opiate of the poor, Mr. Camporesi argues. . . . Food has always been a social and mythological construct that conditions what we vainly imagine to be matters of personal taste. Our hunger for such works should tell us that food is not only good but essential to think and to read as if our lives depended on it, which they do."—Betty Fussell, *New York Times Book Review*

Davide appartiene a una solida famiglia di panificatori, in Brianza. Studia, si laurea in Lettere e inizia a lavorare per una prestigiosa agenzia di fotogiornalismo. Ama le moto, i viaggi, i libri. Una sera, al tavolo di un ristorante, assaggia un pane diverso dal suo, diverso da tutti i pani che ha visto, fatto e mangiato fino a quel momento. Chiede, e gli rispondono che quel pane è fatto con il lievito madre. Decide che ne vuole sapere di più e che quel pane lo vuole fare anche lui, e così inizia la sua nuova vita: una vita di conoscenza, di sperimentazione, di incontri con personaggi visionari e lungimiranti e con materie prime antiche e preziose; di impresa fatta con l'amore, l'intelligenza, il senso della sfida e il desiderio della bontà. In questo libro Davide Longoni racconta la storia della sua passione per il pane, alimento simbolico, concentrato di storia, prodotto di eccellenza ma anche mistero, magia, sorpresa che si rinnova a ogni impasto. E ci spiega cosa fare se anche noi, seguendo le indicazioni delle sue ricette, desideriamo veder lievitare e prendere forma la stessa passione nel pane più buono, fragrante e profumato che ci sia.

Gennaro is an incredible baker bread has always been central to everything he does. This is a great book incredible food and full of Gennaro-style passion Jamie Oliver Making bread has always been a natural passion for Gennaro Contaldo. Ingrained since childhood with memories of his mother s weekly bread-making and visits to his uncle s village bakery, it is a skill which has followed him throughout his career as a chef. In this book, Gennaro takes you onto a journey into the magical world of Italian bread and baking, giving you his secret tips on making the perfect dough to create wonderful Italian breads for all occasions. And not only bread have you ever walked into an Italian panetteria (bakery) and marvelled at the amazing variety of freshly baked goods? Not only filone, filoncini, ciabatta, campagna, panini, but also amazing focaccia, pizzette, biscuits and cakes. Included will be Gennaro s fabled focaccia made in different regional varieties as well as mouth watering torte salate (Italian savoury pies) using seasonal ingredients such as spinach & artichoke oozing with fontina cheese for spring or escarole, black olives & anchovy for winter. There will be a section of

rustic pane dolce (sweet breads) as well as delicious crostate (sweet pastry tarts), biscuits and traditional homemade cakes just like Nonna used to make. This book will be the ultimate in Italian bread and baking it will be your Italian panetteria bible where you will be able to almost smell that dreamy, irresistible aroma of fresh baking as you flick through the pages.

“Luca Iaccarino si è immerso nel mondo del cibo in tutte le declinazioni immaginabili, svelandoci le storie più belle, ma anche gli aspetti più discutibili. Ha raccontato ogni cosa con rigore, indagandone tutte le sfumature, inseguendo innovazioni e tendenze e rispondendo a ogni domanda che vi può passare per la testa, da quelle etiche a quelle pratiche.” (Dalla prefazione di Mario Calabresi). Ha fatto il cameriere nel più famoso ristorante del mondo (l'Osteria Francescana di Massimo Bottura) e traversato il Mediterraneo a bordo di una nave di cuochi; ha provato il “social eating” e raggiunto Virgilio Martinez nel suo ristorante a Moray in Perù, a 3600 metri, nella valle degli Incas; ha mangiato trentanove piatti di fila a Copenaghen (pranzo al Geranium e cena al Noma) e si è seduto a tavola con i bambini delle mense scolastiche; ha raggiunto Ferran Adrià nel suo futuristico centro ricerche catalano e scovato una brace segreta in mezzo ai container del porto di Lisbona... Ventisei storie vissute in prima persona dall'autore, che partono dal cibo per raccontare la vita che gli sta attorno, e viceversa. Perché, come spiega Iaccarino nella nota introduttiva –“il palato funziona se è collegato al naso, alle mani, al cervello, alle persone che abbiamo accanto”.

Utili alla digestione, indispensabili per la salute dell'intestino e ottimi per rafforzare le difese immunitarie, i fermenti contenuti negli alimenti probiotici fanno bene a tutto il corpo. Sono ricchi di enzimi, aiutano ad assorbire le sostanze nutritive, stimolano la produzione di anticorpi e sono indispensabili per la salute della flora batterica. Kefir, kombucha, kimchi, pane con pasta madre, verdure lattefermentate, farine di cereali germogliati sono alternative deliziose, sane e naturali ai più industriali yogurt con probiotici, costosi e pieni di zuccheri o aromi artificiali. Integrare gli alimenti fermentati nella propria dieta è facile, salutare e gustoso. La loro versatilità consente di portare più varietà in tavola, per la felicità di tutti. Probiotici naturali in cucina insegna come preparare in modo semplice e divertente questi piccoli tesori colmi di benefici batteri, vitamine e minerali, coi quali si può preparare di tutto, da cocktail e bevande salutari a fantasiose proposte per una colazione sana e ricca di gusto, fino a piatti che susciteranno l'ammirazione dei tuoi commensali. Tramezzini alle verdure fermentate, gelato al kefir, variopinte zuppe, waffle con pasta madre, fragranti pagnotte ai semi e dessert senza sensi di colpa... da leccarsi i baffi!

Diventare vegani significa abbracciare una filosofia di vita più rispettosa dell'ambiente e di noi stessi, ma anche divertirsi a “giocare” in cucina tra nuovi sapori e colori, senza dimenticare l'aspetto salutistico. È stato infatti dimostrato che l'alimentazione vegana contribuisce alla prevenzione di malattie quali diabete, ipertensione, problemi cardiaci e tumori. Il veganismo sta infatti conoscendo una popolarità sempre crescente, grazie alla sua filosofia che propone un approccio consapevole al cibo, ma anche alle sue ricette sane, deliziose e ricche di fantasia.

Luisa Tomasetig ti propone di sperimentare fin da subito un ritrovato benessere in cucina, attraverso piatti gustosi, sani e nel contempo etici, perché privi di ingredienti di origine animale. Ispirato a un'alimentazione equilibrata, nutriente e rivitalizzante, Gioia vegan raccoglie le migliori ricette che spaziano tra la cucina tradizionale italiana e i profumi esotici, senza trascurare i piatti veloci.

Una cava abbandonata, un baglio antico simile a un fortino medievale, un paese della Sicilia. Sullo sfondo di una natura complice che "si diverte a giocare con l'illusione e l'ambiguità", tre uomini vengono uccisi. Che nesso c'è fra quegli omicidi? E quale mistero nasconde la Tardara, un luogo selvaggio e inquietante dove il tempo, come pietrificato, aspetta "chi abbia il coraggio di avventurarsi, sia pure con lo sguardo?". È quanto cerca di scoprire Gino Roveri, ritornato nell'isola, dopo dieci anni di assenza, per il funerale dell'amico d'infanzia Renzino Puglisi, ucciso davanti al baglio. L'indagine, che si muove anche sul filo della memoria, si scontra con reticenze e paure, ma scopre, oltre a una complessa trama di interessi, il coraggio della verità.

**CHIAMO DOPO – UN PODCAST CHE RACCONTA STORIE DI MUSICA E CREATIVITÀ** ricostruisce la nascita e il primo anno di vita di un podcast/talk show indipendente, attraverso le parole dei creatori ed estratti delle interviste agli ospiti protagonisti delle prime due stagioni. Il libro, così come il talk show, le cui puntate sono telefonate registrate tra New York e l'Italia, offre uno sguardo alternativo al mondo della creatività e si sviluppa prendendo come riferimento una puntata del podcast CHIAMO DOPO: un'introduzione seguita da macro-capitoli (Musica, Teatro e Cinema, Letteratura, Miti, Off Topic), intervallati da piccoli intermezzi in cui gli autori raccontano aneddoti sulla nascita del programma, sulla sua produzione e realizzazione. Il libro raccoglie le parole dei creatori Giacomo "Jack" Baldelli e Giovanni Di Raimo, ma anche di musicisti quali Mauro Ermanno Giovanardi (La Crus) e Massimo Zamboni (CCCP/C.S.I.), dj quali Fabio Arboit (Radio Capital), autori quali Emanuele Dabbono (Tiziano Ferro) e Valerio Carboni (Luca Carboni e Nek), attori quali Roberto Oliveri (Gomorra e Diavoli), scrittrici quali Giulia Blasi (Manuale per ragazze rivoluzionarie), personaggi del mondo dello spettacolo quali Manuela Blanchard (Bim Bum Bam), fumettisti quali Silver (Lupo Alberto). Ne nasce un racconto spontaneo e sincero, una raccolta di storie d'arte e di vita, prive di sensazionalismi e gossip.

Sourdough is a traditional style of bread that is both healthy and delicious, making it a favourite with artisan bakers. The unique tastes and texture of sourdough takes patience, forethought and love to create, and its rise in popularity is indicative of a greater shift towards a more mindful, considered way of living. Sourdough brings you all you need to know about baking the bread at home and includes 15 extensive and clear step-by-step recipes using a variety of grains. From making your own starter yeast to how to use different flours, Norwegian bakers Casper and Martin's approach is basic and rustic, just like sourdough itself.

Il ricettario "I miei appunti di pasticceria" di Ermanno Cicciarelli si inserisce nella migliore tradizione della cucina italiana. Con precisione e cura, l'autore indica ingredienti e procedimento di preparazione di oltre seicento ricette, arricchendo il tutto con utili suggerimenti. Il ricettario prende in esame sia le basi della pasticceria che i dolci composti più complessi, descritti con procedimenti semplificati in modo da rendere il più semplice possibile la realizzazione di ogni ricetta. Si va dalle creme ai dolci classici, dalle paste lievitate agli impasti per montature e decorazioni, insomma, tutte le basi del mestiere del pasticciere, che l'autore ben conosce data la sua decennale esperienza come docente in un istituto alberghiero. Adatto sia ai più esperti, sia a chiunque voglia cimentarsi in cucina tenendo un valido strumento di indicazioni a portata di mano, avendo anche la possibilità di personalizzarlo grazie agli appositi spazi previsti per aggiungere note ed appunti.

My family and I traveled to Milan, Italy, for a special event: the unveiling of the precious ancient parchment containing the secret, original recipe for panettone, a traditional sweet holiday

bread. But right before the big moment, the recipe was stolen! And the thief was masquerading as... me! Could I catch the thief and clear my name?

L'autore Domenico Digiorgio racconta con le sue poesie e fotografie, i suoi momenti lucani, l'amore in tutte le sue forme, le sue emozioni e sensazioni, i suoi pensieri e le sue proteste contro chi distrugge la nostra terra.

Assaporare un pane profumato e fragrante o una pizza che, oltre a soddisfare il palato, risulti anche digeribile è sempre più un'impresa. Ritrovare i gusti e i ritmi di un tempo in un mondo che corre può aiutare a riappacificarsi con esso, soprattutto quando si parla di alimentazione, il nostro carburante naturale. Esiste un modo di fare il pane antico come l'uomo ed è quello fatto con la lievitazione naturale cioè utilizzando la pasta madre. Nel libro vengono spiegati i modi con cui è possibile creare la propria pasta madre e gli accorgimenti per il suo mantenimento in salute. Ma la Pasta Madre non è solo "Pane", anche se nasce con esso, ma tanti lievitati salati e dolci fino ad arrivare a dolci tradizionali da ricorrenza come Colombe e Panettoni. Nelle ricette troverete oltre agli ingredienti tradizionali anche quelli "inusuali" e "profumati" quali Tè, Spezie e tanti altri che non avreste mai pensato di mettere in un pane o in una brioche. Un po' di profumo non guasta.

- Ninety-four delicious recipes for Italy's answer to fast food - Chef Alessandro Frassica emphasizes the use of fresh ingredients in imaginative combinations What could be more simple than a pan'ino? Take some bread and butter, slice it through the middle and fill it. Seen in this way, the sandwich is almost an "anti-cuisine", a nomadic shortcut that allows for speed and little thought. But when Alessandro Frassica thinks about his pan'ino, he considers it in a different way, not as a shortcut, but as an instrument for telling stories, creating layers of tales right there between the bread and its butter. Because even if the sandwich is simple, it is not necessarily so easy to create. Alessandro searches for ingredients, and in the raw foods he finds people: producers of pecorino cheese from Benevento, anchovies from Cetara, 'nduja spicy salami from Calabria. Then he studies the combinations, the consistencies and the temperature, because a pan'ino is not just a random object; savoury must be complemented by sweet; tapenade softens and provides moisture; bread should be warmed but not dried; thus the sandwich becomes a simple way of saying many excellent things, including finding a complexity of flavours that can thrill in just one bite.

In this delicious book, noted food scholar Carole M. Counihan presents a compelling and artfully told narrative about family and food in late 20th-century Florence. Based on solid research, Counihan examines how family, and especially gender have changed in Florence since the end of World War II to the present, giving us a portrait of the changing nature of modern life as exemplified through food and foodways.

2020 James Beard Award Winner The major new cookbook by the pioneer from Bread Alone, who revolutionized American artisan bread baking, with 60 recipes inspired by bakers around the world. At twenty-two, Daniel Leader stumbled

across the intoxicating perfume of bread baking in the back room of a Parisian boulangerie, and he has loved and devoted himself to making quality bread ever since. He went on to create Bread Alone, the now-iconic bakery that has become one of the most beloved artisan bread companies in the country. Today, professional bakers and bread enthusiasts from all over the world flock to Bread Alone's headquarters in the Catskills to learn Dan's signature techniques and baking philosophy. But though Leader is a towering figure in bread baking, he still considers himself a student of the craft, and his curiosity is boundless. In this groundbreaking book, he offers a comprehensive picture of bread baking today for the enthusiastic home baker. With inspiration from a community of millers, farmers, bakers, and scientists, Living Bread provides a fascinating look into the way artisan bread baking has evolved and continues to change--from wheat farming practices and advances in milling, to sourdough starters and the mechanics of mixing dough. Influenced by art and science in equal measure, Leader presents exciting twists on classics such as Curry Tomato Ciabatta, Vegan Brioche, and Chocolate Sourdough Babka, as well as traditional recipes. Sprinkled with anecdotes and evocative photos from Leader's own travels and encounters with artisans who have influenced him, Living Bread is a love letter, and a cutting-edge guide, to the practice of making "good bread."

Farina, 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)

Come preparare olive in salamoia, sidro, kefir, dosa, formaggio di mandorle Uno dei vantaggi della fermentazione è di garantire un lungo periodo di conservazione agli alimenti. Il manuale tratta i vari tipi di fermentazione, da quella lattica a quella alcolica, acetica e propionica per deliziare il palato con le più diverse preparazioni. Tutti gli alimenti si prestano ad essere fermentati, quindi nel libro troverete ricette di base e tante altre "idee fermentate" a partire dalle antiche tradizioni culinarie etniche. I prodotti fermentati sono nati dall'esigenza di conservare verdura, frutta, latte e gli alimenti in generale. Quindi con la diffusione del frigorifero sembrerebbero del tutto superati e inutili se non fosse per i

numerosi vantaggi che continuano ad apportare dal punto di vista nutrizionale e per la salute. Le verdure e lo yogurt fermentati aiutano a ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale, inoltre sono più digeribili e a volte capaci di migliorare la digestione degli alimenti che li accompagnano. Michela Trevisan, nutrizionista, introduce al mondo della fermentazione attraverso la sua esperienza di biologa. Le numerose ricette proposte in Manuale dei cibi fermentati provenienti dalle diverse tradizioni gastronomiche costituiscono una delizia per il palato.

L'accelerazione del tempo complica ancora di più la situazione rendendo velocemente obsolete le esperienze di shopping più memorabili. Fare i commercianti è diventato un mestiere difficilissimo, essere consumatori è invece molto semplice. Si fa strada l'idea di un commercio agile, flessibile, mobile e non per forza "eterno". Un commercio dove c'è molto di un ritorno al passato, la riscoperta di cosa vuol dire essere e fare i commercianti; ma anche qualcosa di nuovo, i negozi come concept commerciali e la cultura d'impresa. Un connubio indispensabile tra la creatività insita nella professione e le regole ormai scientifiche richieste dal settore. Il libro analizza l'evoluzione del commercio e dei significati di consumo per proporre ad aziende e operatori soluzioni di successo nei settori del dettaglio tradizionale, della grande distribuzione, dei concept store, della temporaneità e mobilità, dell'e-commerce e della disintermediazione.

Si può viaggiare nella storia restando intorno a un tavolo? Pare proprio di sì. Se la tavola è imbandita con le tipicità di una terra felice per la ricchezza e l'unicità delle proprie produzioni, ogni momento della degustazione diventa un racconto dove sapori, aromi, colori narrano il lungo cammino di un popolo che ha fondato sui propri saperi la propria identità.

Un percorso graduale per cambiare stile alimentare, e passare a frutta, verdura e semi crudi. Ogni capitolo è un passo in avanti per restare in forma e in salute, alla luce degli studi più recenti e in ambito di alimentazione a base vegetale e raw food a livello internazionale. Una guida per essere informati su come funziona il nostro organismo e come rispettare i suoi complessi e delicati meccanismi; praticare le giuste associazioni alimentari ed evitare i cibi raffinati a favore di quelli «vivi». Con un'ampia proposta di pratiche (digiuno igienista, respirazione energetica, disintossicazione) ed esercizi di rilassamento e meditazione. Per tutti coloro che vogliono restare in forma. Agli onnivori che vogliono disintossicare l'organismo, ma non sanno decidersi. Ai vegetariani che abbondano in latticini e dolci. Ai vegani che esagerano con il glutine e consumano solo sporadicamente frutta e verdura crude. A chi vuole diventare crudista ma non sa come cominciare. Con oltre 70 buone ricette adatte alla fase di transizione e a quella crudista vera e propria.

The Tartine Way — Not all bread is created equal The Bread Book "...the most beautiful bread book yet published..." -- The New York Times, December 7, 2010 Tartine — A bread bible for the home or professional bread-maker, this is the book! It comes from Chad Robertson, a man many consider to be the best bread baker in the United States, and co-owner of San Francisco's Tartine Bakery. At 5 P.M., Chad Robertson's rugged, magnificent Tartine loaves are drawn from the oven. The bread at San Francisco's legendary Tartine Bakery sells out within an hour almost every day. Only a handful of bakers have learned the techniques Chad Robertson has developed: To Chad Robertson, bread is the foundation of a meal, the center of daily life, and each loaf tells the story of the baker who shaped it. Chad Robertson developed

his unique bread over two decades of apprenticeship with the finest artisan bakers in France and the United States, as well as experimentation in his own ovens. Readers will be astonished at how elemental it is. Bread making the Tartine Way: Now it's your turn to make this bread with your own hands. Clear instructions and hundreds of step-by-step photos put you by Chad's side as he shows you how to make exceptional and elemental bread using just flour, water, and salt. If you liked Tartine All Day by Elisabeth Prueitt and Flour Water Salt Yeast by Ken Forkish, you'll love Tartine Bread!

In un'assolata Sicilia del passato, amicizia, amore, passione, tradizione e tempo, come divinità danzanti, si rincorrono, si intrecciano e si snodano tra le stradine di un paesino di provincia. All'interno di questo continuo divenire, personalità straordinarie emergono e si stagliano sullo sfondo del secondo dopo guerra. Una narrazione carica di simbolismo: il grano simbolo di vita e di crescita, il carrubo di forza e tenacia. La vita e la forza dei protagonisti i cui effetti si irradiano ed avvolgono tutte le vicissitudini che attorno a loro ruotano. L'inizio il 1939, la fine il 2017. Settantotto anni di Storia e di Storie.

Code, imballaggi, prodotti inutili e dannosi per la salute e per l'ambiente, filiera lunga, inquinamento e sfruttamento, bisogni indotti da pubblicità, lunghe attese per trovare parcheggio, per scegliere, per pagare: questo è il supermercato. E chi pensa che rinunciarvi sia difficile, inutile o addirittura impossibile, dovrà ricredersi. Vivere senza supermercato non solo è possibile ma è addirittura facile e piacevole: parola di chi lo ha fatto. Entrare in relazione con i produttori, scoprire la provenienza e l'origine delle merci, informarsi sulle conseguenze, personali e globali, di ciò che si acquista e si consuma: vivere senza supermercato significa tutto questo e molto altro ancora. Significa fare una spesa ecologica, consapevole e responsabile, dando un nuovo valore ai propri gesti e un peso diverso ai propri soldi. Significa cambiare stile di vita e modo di pensare. Vivere senza supermercato significa guadagnarci: in soldi, salute, relazioni e tempo. Una scelta alla portata di tutti.

C'è nella cucina italiana una ricca tradizione fatta di ricorrenze e di innovazione, che fa abbondante uso dei prodotti "verdi" della terra e le cui origini possono essere ricondotte fino alla gastronomia degli antichi greci e romani. A questa tradizione si ispirano le ricette scelte per questo libro, come invito ad una cucina della memoria rinnovata. Gli ingredienti vegetali che hanno definito l'identità gastronomica italiana, vengono qui utilizzati insieme ad una selezione di nuovi arrivati, con l'intento di portare equilibrio, varietà e gusto nella cucina di tutti i giorni e di offrire vantaggi nutrizionali che non devono restare regno esclusivo o privilegiato dei vegetariani o dei vegani. Il risultato è una cucina fresca, viva, essenziale, inventiva, leggera, saporita, colorata, estremamente varia sia nei procedimenti che nella scelta degli ingredienti. Una base ottimale per l'alimentazione di tutti coloro che intendono prendersi cura della propria salute nel rispetto dell'ambiente in cui tutti viviamo. Uno stimolo a sperimentare nuovi sapori, a conoscere le caratteristiche e le proprietà dei cibi, che può essere utile anche a quanti non sentono la necessità di abbandonare completamente gli alimenti di origine animale, ma desiderano portare varietà ed equilibrio nella propria dieta quotidiana.

"... ciao, sono io, non posso stare troppo al telefono: vuoi la mia pasta madre? Sì o no? Fai già un corso di pilates?!? E che c'entra... scusa devo riattaccare". Se dopo l'euforia dei primi pani fatti in casa, anche voi vi siete ridotti a telefonate così, non sentitevi in colpa: prima o poi capita a tutti. Ritrovarsi incatenati a quell'embrione di mollica è un attimo, ma per sbarazzarsene ci vuole una vita (e parecchie sedute con l'analista). Perché dentro la pasta madre – ve ne eravate accorti? - c'è vostra madre. Oh, sì, proprio la vostra cara mamma. È questa la conclusione a cui arriva Claudia Riconda in questo suo nuovo tragicomico libretto, in cui descrive il rapporto di morbosa dipendenza che si crea con la pasta madre, l'essere molliccio chiuso nel barattolo in frigorifero all'apparenza così innocuo ma che nel tempo si rivelerà un dispotico dittatore che vi risucchierà tutte le energie. Arrivare a liberarsene, cercando di sbolognarlo a qualche amico o su qualche piattaforma digitale, non sarà affatto semplice, e



porterà a un inevitabile ultimatum: o tu o io. Perché poi è così che vanno le cose: il pane fatto in casa è bellissimo, buonissimo, sanissimo, purché a farlo sia sempre qualcun altro.

- A book about the pleasure of baking your own bread using natural sourdough and healthy ingredients - Includes 90 taste-tested recipes Bread making is a skill, but it is also a pleasure, rooted in traditions that have nurtured generations. Sourdough, pasta madre in Italian, is one of bread-baking's most popular variations with its signature tang and unique health benefits. It is also one of the easiest and most natural, its starter made from flour, water, and time. Riccardo Astolfi has mastered the art of baking with sourdough and here collects 90 taste-tested recipes for breads, as well as sweets and savories such as brioche, sweet buns, traditional panettone, pancakes, bagels, pizza and more. Each recipe calls for organic and locally available ingredients and is tested for the home kitchen. Contents: Introduction; Everyday recipes (breakfast, snacks and pizzas); Festive recipes.

Grazie ad una "soffiata" l'inviato di un grande magazine nazionale sbarca in Sicilia sulle tracce di "Operazione Vulcano", una intesa tra le grandi potenze che avrebbe portato all'uccisione di un docente universitario e di altri giovani legati alla lotta separatista. In due settimane scopre la drammatica realtà dell'isola ed il suo incanto, la sua storia e le sue speranze, ma apprende fatti che creano ombre sulle prime ore di vita dell'Italia repubblicana. È un viaggio che gli cambia la vita...

'Il grano e la dea' è un viaggio nella storia del grano e del pane nel Maria Ivana Tanga Mediterraneo. Un viaggio compiuto a ritroso, alle radici della civiltà del 'mare nostro', in cui vengono ad intrecciarsi storia economica, sociale, spirituale di un mondo fortemente ancorato alla terra, alla 'madre-terra'. Dagli antri cretesi ad Eleusi, da Samotracia a Cuma, dalla Sicilia greca alla Sardegna prenuragica, è possibile captare il soffio vitale dell' 'alma mater', della grande anima della Terra, librantesi, vittoriosa, da un capo all'altro delle sponde mediterranee. La solare terra mediterranea diverrà il grembo fecondo di miti e riti ancestrali, inneggianti alla Grande Dea, vista come 'madre', 'pan metor', progenitrice di tutto il Creato. Miti e riti che rivivono, ancora oggi, nelle pieghe della religiosità popolare, eco mai sopita di quella grande, grandissima 'religione della Terra'. Una religione che eleggerà la spiga di grano, la 'sacra spiga', a sua icona. Dal Neolitico essa sarà al centro di numerosi 'culti agrari', 'totem' incontrastato dell'orizzonte culturale mediterraneo. Da Eleusi all'Europa cristianizzata, da Demetra alle Vergini cristiane, la spiritualità mediterranea sembra dipanarsi nel solco tracciato dalla 'civiltà del grano'. Una civiltà che segnerà il paesaggio mediterraneo in maniera indelebile, modificandone la storia e la geografia. In sostanza, il grano indurrà l'uomo primitivo ad organizzare le prime forme di società civile. La spiga di grano diverrà, ben presto, il simbolo dell'ordine sociale ed alimentare dischiuso con l'agricoltura. MARIA IVANA TANGA è giornalista professionista. Capo redattore presso la redazione 'esteri' del quotidiano 'Il Popolo'. Critico cinematografico presso la redazione 'cultura' del quotidiano 'Il Tempo', in collaborazione con Gian Luigi Rondi. Editorialista per i 'Taccuini storici', rivista multimediale on line Responsabile della rubrica 'Soul&Food' del 'Leone verde', case editrice di Torino Console per l'area mediterranea dell'Accademia gastronomica storica. Autrice de 'I Malavoglia a tavola', un viaggio nella cucina siciliana attraverso le opere di VERGA, pubblicato nel 2007 dal 'Leone verde' di Torino. Autrice de 'Il pane e il miele', uno studio sulla cucina greca moderna, edito dalla Diabasis di Reggio

Emilia. Libro che è poi stato pubblicato in lingua neo greca, dalla Okialos di Atene. Autrice di 'Fiore sardo', un viaggio nella cucina dei pastori sardi, attraverso le opere di GRAZIA DELEDDA. Autrice de 'Il canto del pane', il pane in letteratura, da OMERO ai giorni nostri, edito da il 'Leone verde' di Torino.

[Copyright: 7f382de471e02d2524639739c18a4d1b](https://www.okialos.com/7f382de471e02d2524639739c18a4d1b)