

**Fecha de publicación:**

01/10/2022

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

**Contacto de prensa**

**Nombre:** Stephanie Campi

**Teléfono:** +598 99 567 420

**Email:** [stephanie.campi@planeta.com.uy](mailto:stephanie.campi@planeta.com.uy)

# Pienso, cocino y como

**Mery Bernardi**

Hábitos y recetas saludables para acompañarte en tu día a día.

Para Mery Bernardi la cocina empezó como un juego, mezclando barro con flores y semillas en el patio de la casa. Con el tiempo, cocinar se transformó en su profesión, pero no solo en un medio para ganarse la vida, ya que el camino la ayudó a comprender que nuestro cuerpo es un templo y que, como hacedora de alimentos, tenía un gran poder entre manos, ya que nutrir el cuerpo con elementos nobles es enaltecer nuestro hábitat, que será el que nos acompañará toda la vida. El trabajo en el ambiente gastronómico la llevó a entender que su verdadera pasión es dar clases de cocina. Ayudar a que las personas puedan sentir lo mismo que ella siente cuando se conecta con los alimentos y difundir la importancia que tiene saber lo que comemos, y cómo lo hacemos, redescubriendo así el valor de lo casero, de la materia prima simple y de calidad, valorando lo artesanal y autóctono.

Mery intenta, por medio de sus clases, que sus alumnos logren beneficiarse de todo lo positivo que trae consigo el acto de elaborar su propio alimento; ya que comer es algo que haremos todos los días, es fundamental entender el poder que tenemos al saber hacerlo y ser conscientes de lo que ingerimos.

Pienso, cocino y como es un recetario que, además, brinda herramientas e información para que, cada día, puedas decidir qué es lo que mejor se adapta a tu búsqueda constante del bienestar físico, emocional y mental.

**Mery Bernardi**