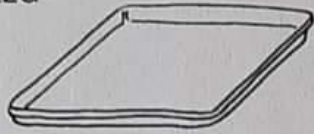


Pizza-Massage

Zuerst müssen wir das Pizza-blech sauber machen.



Die Handflächen fahren kreuz und quer über den Rücken.

Für den Teig müssen wir Mehl auf die Tischfläche sieben.



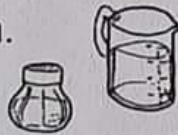
Die Fingerspitzen tippen leicht auf den Rücken.

Dann zerbröseln wir Hefe.



Zwischen Daumen und Zeigefinger wird sanft Haut geknetet.

Salz, Wasser und etwas Öl kommen dazu und wir müssen den Teig kneten.



Mit der ganzen Hand wird der Rücken vorsichtig „geknetet“.

Der Teig muss jetzt ruhen, damit die Hefe gehen kann.

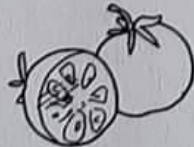


Die Hände liegen ruhig auf dem Rücken.

In der Zwischenzeit schneiden wir die Salami in Scheiben.

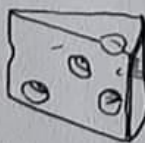
Die Handkante fährt von oben nach unten über den Rücken.

Die Tomaten werden geviertelt.



Die Handkante fährt von oben nach unten und von links nach rechts über den Rücken.

Der Käse wird gerieben.



Die Fingerspitzen „harken“ über den Rücken.

Der Teig ist fertig und muss noch einmal durchgeknetet werden.



Die Faust „rollt“ an verschiedenen Stellen über den Rücken.