

Indice

Introduzione	pag.	6
Un richiamo ai volumi 1, 2 e 3	»	7
La dispensa	»	8
Prodotti Demeter e biologici	»	11
A cosa prestare attenzione quando si fa la spesa	»	12
Gli utensili da cucina	»	13
Indicazione delle quantità	»	13
Descrizione delle ricette	»	13
☞ Ricette rapide senza ammollo	»	13
⌚ Ricette rapide con ammollo	»	13
Quantità e misure – Tabella	»	14
Zuppe e minestre	»	17
Piatti principali a base di cereali	»	29
Insalate	»	85
Le verdure di stagione	»	95
Salse salate e creme da spalmare sul pane	»	103
Cena e dessert	»	112
Dolci al forno: sempre pronti per il tè o il caffè	»	138
Ricette per gli ospiti	»	147
Piatti principali: le sorprese da preparare per gli ospiti	»	147
Dessert per gli amanti del dolce	»	160
Indice delle ricette	»	167