

Indice

Prefazione	pag.	7
PENSIERI SULL'ALIMENTAZIONE		
Il ritmo	pag.	8
La coltivazione delle piante	pag.	9
"Demeter": il mito di Demetra	pag.	10
L'acquisto	pag.	11
Quando facciamo la spesa	pag.	12
Biologia: "dottrina della vita"	pag.	13
Pianta - Uomo - Digestione	pag.	15
Ringraziamenti	pag.	18
PICCOLO MANUALE PER LA CUCINA A BASE DI CEREALI		
Spezie ed erbe aromatiche	pag.	19
Composizione fondamentale del menu	pag.	20
Quantità e legenda delle abbreviazioni.....	pag.	20
Brevi note per l'esecuzione delle ricette	pag.	21
INDICAZIONI FONDAMENTALI PER LA PREPARAZIONE DEI CEREALI		
La macinazione	pag.	21
L'ammollo	pag.	22
La cottura	pag.	22
Il rigonfiamento	pag.	22
Tabella: Ammollo, rigonfiamento e cottura dei cereali	pag.	23
INDICAZIONI GENERALI	pag.	24
Frumento - Domenica	pag.	25
Riso - Lunedì	pag.	44
Orzo - Martedì	pag.	55
Miglio - Mercoledì	pag.	64
Segale - Giovedì	pag.	73
Avena - Venerdì	pag.	82
Mais - Sabato	pag.	91
Ricette varie	pag.	100
Crema e salse dolci	pag.	109

Salse calde salate	pag. 117
Salse fredde salate	pag. 124
Insalate	pag. 127
Biscotti, pane e dolci	pag. 133
LA PREPARAZIONE DEL PANE	
Il fermento speciale Sekowa e la pasta base	pag. 144
Preparazione della pasta base	pag. 144
LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI	
<i>Tabella:</i> La conservazione degli alimenti	pag. 146
Marmellata senza zucchero	pag. 146
Frutta in conserva	pag. 147
Frutti di bosco in conserva	pag. 147
Scorza di arancia e di limone essiccate	pag. 147
Scorza di arancia e di limone in polvere	pag. 148
Stecche di vaniglia e vaniglia in polvere	pag. 148
Perché evitare di congelare gli alimenti	pag. 148
Indice delle ricette secondo il cereale	pag. 149
Indice alfabetico delle ricette	pag. 153
Note e Riferimenti bibliografici	pag. 157
Spazio per "Le mie Ricette"	pag. 158