



Indice

- 10 Prefazione
- 13 Premessa
- 14 Lo spirito del progetto
- 16 Cucinare cibo buono per coltivare buoni pensieri
- 18 Un altro modo è possibile
- 22 Cara vecchia schiscetta
- 24 Obiettivo: trasportare
- 27 La sera prima
- 28 La scatola bento
- 31 Il Tegamino dei bimbi
- 32 Pane amore e fantasia
- 37 Gentilezza
- 39 7 cereali per 7 giorni
- 57 Assaggi di mondo
- 58 Ricette per tutte le stagioni
- 96 Ricette d'autunno e d'inverno
- 124 Ricette di primavera e d'estate
- 158 Torte, muffin e altre merende
- 185 Dolci per feste e festività
- 242 Il gioco del Tegamino