

# Sommario

|                             |  |            |
|-----------------------------|--|------------|
| <i>Premessa</i>             |  | <b>V</b>   |
| <i>Capitolo 1</i>           | <b>La cottura, pietra miliare della civilizzazione</b> | <b>1</b>   |
| <i>Capitolo 2</i>           | <b>Saper cuocere</b>                                   | <b>11</b>  |
| <i>Capitolo 3</i>           | <b>Utensili e materiali</b>                            | <b>26</b>  |
| <i>Capitolo 4</i>           | <b>Cotture a calore umido</b>                          | <b>37</b>  |
| <i>Capitolo 5</i>           | <b>Fritture</b>  | <b>71</b>  |
| <i>Capitolo 6</i>           | <b>Cotture a calore secco</b>                          | <b>81</b>  |
| <i>Indice delle ricette</i> |  | <b>118</b> |