

Sommario

	Nota degli autori	vii
	Prefazione	ix
<i>Capitolo 1</i>	Osserviamo la natura	1
<i>Capitolo 2</i>	Metodi di cottura	21
<i>Capitolo 3</i>	Crudit�	25
<i>Capitolo 4</i>	Salse	35
<i>Capitolo 5</i>	Piatti a base di verdure	43
<i>Capitolo 6</i>	Minestre	55
<i>Capitolo 7</i>	Pesce	61
<i>Capitolo 8</i>	Dolci	67
<i>Capitolo 9</i>	Piatti unici	77
<i>Capitolo 10</i>	Ricette stagionali	99
<i>Capitolo 11</i>	Menu stagionali	147
	Calendario delle principali variet� di frutta e verdura	153
	Indice ricette	155
	Bibliografia	159