

Sommario

| | | |
|----------------------|--|-----------|
| <i>Introduzione</i> | Cosa troverete in questo libro | 1 |
| <i>Capitolo 1</i> | La frutta, ingegnoso stratagemma della natura | 3 |
| <i>Capitolo 2</i> | Scegliere la frutta | 11 |
| <i>Capitolo 3</i> | I pregi nutrizionali della frutta | 15 |
| <i>Parte seconda</i> | I frutti visti da vicino | 19 |
| | Primavera | 20 |
| | Limone | 20 |
| | Fragola | 25 |
| | Ciliegia | 29 |
| | Estate | 34 |
| | Albicocca | 34 |
| | Pesca | 38 |
| | Melone | 43 |
| | Lampone | 47 |
| | Mandorla | 51 |
| | Prugna | 56 |
| | Fico | 61 |
| | Autunno | 66 |
| | Mela | 66 |
| | Uva | 71 |
| | Noce | 76 |
| | Cachi | 81 |
| | Melograno | 85 |

| | | |
|----------------------------------|--|------------|
| | Inverno | 90 |
| | Kiwi | 90 |
| | Avocado | 95 |
| | Arancia | 99 |
| | Rosa canina | 105 |
| <i>Appendice A</i> | Regole generali per l'essiccazione della frutta | 110 |
| <i>Appendice B</i> | Glossario delle materie prime impiegate nelle ricette | 114 |
| <i>Bibliografia e sitografia</i> | | 117 |
| <i>Indice delle ricette</i> | | 120 |