

Sommario

<i>Introduzione</i>	1
<i>Capitolo 1</i> Breve storia dei cereali	3
<i>Capitolo 2</i> La farina	9
<i>Capitolo 3</i> I cereali	13
<i>Capitolo 4</i> Gli pseudo-cereali	25
<i>Capitolo 5</i> I legumi e la frutta secca	29
<i>Capitolo 6</i> Le ricette	37
<i>Indice delle ricette</i>	120
<i>Bibliografia</i>	122