

Indice

<i>Prefazione</i>	1
<i>Introduzione</i>	3
Un po' di storia	
Classificazione delle insalate	
Qualche regola preliminare a proposito degli ingredienti	
Capitolo 1 I principali ingredienti dall'orto	9
Le foglie: lattuga, indivia; radicchio, soncino, rucola e il resto	9
Le erbe di campo	14
Le cipolle, gli scalogni e i porri	15
I finocchi	18
I sedani	19
I carciofi	20
Gli asparagi	21
I cavoli	23
I cavolfiori	24
I broccoli	26
I ravanelli	27
Le carote	27
Le patate	29
Le barbabietole	31

Tutto su insalate e condimenti

I legumi: piselli, ceci, fave, lenticchie, soia e fagioli	32
I fagiolini	34
I pomodori	35
I cetrioli	38
I peperoni	40
Le melanzane	41
Le zucchine	42
I funghi	43
Capitolo 2 I principali ingredienti dal frutteto	45
Le arance	45
Le mele e le pere	46
Le fragole e altri frutti rossi	48
I meloni e i cocomeri	49
Le pesche, le albicocche, le prugne e le susine	51
I fichi	52
Gli avocado	53
Le castagne	54
La frutta essiccata	54
Capitolo 3 Ingredienti dal frigorifero e dalla dispensa	57
I formaggi	57
Le carni	58
I pesci, i molluschi e i crostacei	59
Le uova	61
La pasta, il riso e gli altri cereali (e un "non" cereale)	62
Le aggiunte	64
Capitolo 4 I condimenti	67
Filosofia del condimento	67
La dispensa dei condimenti	69
L'olio extravergine di oliva	70
Gli oli extravergine aromatizzati	72
L'olio di germe di mais	73
L'olio di di semi girasole	73
L'olio di semi di zucca	73
L'olio di noci	74

L'olio di nocciole	75
L'olio di sesamo	76
L'olio di semi di lino	76
L'olio di pistacchi	77
Altri oli da gourmet	77
Lo yogurt, la panna, la panna acida e la maionese	77
L'aceto	78
Il limone e il lime	80
Il sale	81
L'aglio	83
Le erbe aromatiche	84
Le spezie	86
Il miele, lo zucchero e la marmellata	87
Le salse	88
<i>Capitolo 5</i> Le ricette	91
<i>Appendice</i> La stagione della frutta e della verdura	116
<i>Indice delle ricette</i>	119