

Sommario

<i>Introduzione</i>	Il cibo più diffuso sulla terra	1
<i>Capitolo 1</i>	Qualità e contenuti nutrizionali di chicchi e grani	5
<i>Capitolo 2</i>	La conservazione dei chicchi	11
<i>Capitolo 3</i>	Il riso orientale	14
<i>Capitolo 4</i>	Il riso italiano	26
<i>Capitolo 5</i>	Il frumento	41
<i>Capitolo 6</i>	Il farro	48
<i>Capitolo 7</i>	Il kamut e altri frumenti antichi	56
<i>Capitolo 8</i>	L'orzo	61
<i>Capitolo 9</i>	L'avena	71
<i>Capitolo 10</i>	Il mais	76
<i>Capitolo 11</i>	Il miglio	82
<i>Capitolo 12</i>	La segale	89
<i>Capitolo 13</i>	Il sorgo	93
<i>Capitolo 14</i>	Il teff	99
<i>Capitolo 15</i>	L'amaranto	103
<i>Capitolo 16</i>	Il grano saraceno	107
<i>Capitolo 17</i>	La quinoa	114
	Indice delle ricette	121