

# Sommario

<i>Introduzione</i>	<b>V</b>
<i>Capitolo 1</i> <b>Un cibo amico dell'uomo</b>	<b>1</b>
<i>Capitolo 2</i> <b>Istruzioni per l'uso</b>	<b>5</b>
<i>Capitolo 3</i> <b>Dal negozio alla tavola</b>	<b>7</b>
<i>Capitolo 4</i> <b>Ritratto dei legumi</b>	<b>13</b>
<i>Capitolo 5</i> <b>Le ricette</b>	<b>21</b>
Ricette con i ceci	22
Ricette con le cicerchie	32
Ricette con i fagioli bianchi, borlotti e cannellini	39
Ricette con i fagioli dell'occhio	51
Ricette con i fagioli azuki	55
Ricette con i fagioli mungo	59
Ricette con le fave	62
Ricette con le lenticchie	72
Ricette con i lupini	87
Ricette con i piselli	94
Ricette con la soia, soia nera ed edamame	103
Ricette di legumi antichi e misti	110
<b>Indice delle ricette</b>	<b>119</b>