

Sommario

<i>Capitolo 1</i>	Che cosa sono i germogli	1
<i>Capitolo 2</i>	I diversi tipi di germogli	4
<i>Capitolo 3</i>	Come coltivare i germogli in casa	14
<i>Capitolo 4</i>	I germogli nelle ricette	18
<i>Capitolo 5</i>	Gli antipasti	20
<i>Capitolo 6</i>	I primi e le zuppe	37
<i>Capitolo 7</i>	Le insalate	55
<i>Capitolo 8</i>	I secondi e i contorni	78
<i>Capitolo 9</i>	I dolci	99
	Indice delle ricette	120