



<i>Premessa</i>	13	<i>sommario</i>
Ricordando Jean Valnet <i>di Daliah Giacoma Sottile</i>	17	
La psicologia del colore associata a ortaggi, frutta e cereali biologici <i>di Daliah Giacoma Sottile</i>	19	
“Nicola? chef da sposare!” <i>di Daliah Giacoma Sottile</i>	25	
Intervista a Nicola Michieletto <i>di Daliah Giacoma Sottile</i>	27	
<i>nero</i>	33	
CEREALI	35	
DOLCIFICANTI	36	
FRUTTA	39	
LEGUMINOSE	43	
SPEZIE	43	
VERDURE	48	
ALGHE	52	
VARIE	55	
Baguette nera	58	
Focaccia ai peperoni	60	
Aglione affumicato	62	
Focaccia alle olive nere	64	
Velette croccanti con crema tahin	66	
Ciabatta al sesamo	68	
Pane con noci e fichi	70	
Spaghetti alle verdure	72	
Involtino di alghe nori	74	
Hamburger di legumi	76	
Melanzane cinese alla parmigiana	78	
Tacos alla crema di fagioli neri	80	
Frittata ai semi di papavero	82	
Insalata di cioccolato nero	84	
Insalata di frutti di bosco	86	
Crocante di sesamo e liquirizia	88	
Tortino di cioccolato all'Amarone	90	
Panna cotta all'aceto balsamico	92	
Tortino di riso e cioccolato nero	94	
Gelato ai 3 profumi	96	
Panna cotta alla cannella	98	
Panna cotta ai datteri	98	

