

Indice

<i>Prefazione</i> La cruda verità di Angelo Naj Oleari	V
Introduzione	VII
Scegliere	1
Lavare e tagliare	7
Marinare	11
Estrarre	13
Fermentare e pressare	15
Germogliare	17
Essiccare	19
Frullare	23
Condire	27
Servire	31

I menu di Bistraw	33
Le ricette	35
Per cominciare	35
Antipasti	41
Primi piatti	46
Secondi piatti	52
Pane, cracker e farine	62
Insalate	74
Formaggi e piatti fermentati	77
Dolci	82
Basi, condimenti e salse	100
Glossario	112
Bibliografia	114
Indice delle ricette	115

RINGRAZIAMENTI

Vogliamo ringraziare Carlo Codarini, per aver creduto in noi e aver messo a disposizione la location per realizzare i nostri sogni.

Patrizia Ventura, per il sostegno durante tutta la stesura dell'opera.

Andrea e Diana, per aver incoraggiato la stesura di un terzo libro!

Isabella Uberti Foppa, per averci fatto conoscere.

Angelo Naj Oleari, per aver accolto con entusiasmo l'idea di scrivere la prefazione per il nostro libro.

Marco Ferri, per le foto scattate durante le nostre serate.

Tutti gli ospiti di Bistraw e, in particolare, Sem, Giovanna, Linda, Monica, Beatrice, Angela, Manuela, Chiara, Rosella, perché con loro abbiamo migliorato e perfezionato le ricette di questo volume.

Paola e Marina, amiche mamme, per il supporto e l'amicizia nei momenti di necessità.

Un ringraziamento infine a Pietro Leemann, per i reciproci stimoli.