

Indice

| | |
|--|-----|
| <i>Premessa</i> Addolcire, con giudizio | V |
| <i>Prefazione</i> Il ruolo dei dolcificanti in cucina | VII |
| <i>Introduzione</i> Dolce come lo zucchero | 1 |
| Capitolo 1 Il miele | 7 |
| Come nasce il miele | 9 |
| Conservare il miele | 10 |
| I mieli italiani | 10 |
| Il miele dal resto del mondo | 17 |
| Caratteristiche nutrizionali del miele | 17 |
| Il miele e la salute | 20 |
| Il miele in cucina | 21 |
| Ricette con il miele | 22 |
| Capitolo 2 I malti e gli sciroppi di cereali | 35 |
| La produzione dei malti | 35 |
| Il malto d'orzo | 36 |
| Il malto di altri cereali | 37 |
| Gli sciroppi di cereali | 38 |
| Acquisto e conservazione | 38 |
| Caratteristiche nutrizionali | 38 |
| Il malto in cucina | 39 |
| Ricette con il malto e gli sciroppi di cereali | 40 |

| | |
|--|-----|
| <i>Capitolo 3</i> Gli sciroppi americani | 57 |
| Lo sciroppo d'acero | 57 |
| Lo sciroppo di agave | 60 |
| Ricette con gli sciroppi di acero e di agave | 63 |
| <i>Capitolo 4</i> I concentrati di frutta | 77 |
| Succo concentrato di datteri | 77 |
| Succo concentrato di mele | 78 |
| Succo concentrato di uva | 78 |
| Zucchero di topinambur | 78 |
| Acquisto e conservazione | 79 |
| Ricette con i concentrati di frutta e verdura | 80 |
| <i>Capitolo 5</i> La stevia, l'erba dolce | 95 |
| La pianta | 96 |
| Dolce perché | 97 |
| I contenuti nutrizionali delle foglie di stevia | 97 |
| I prodotti a base di stevia | 98 |
| Ricette con la stevia | 100 |
| <i>Indice delle ricette</i> | 109 |