

INDICE

Prefazione alla 5 ^a edizione	9
Introduzione	11
Ringraziamenti	14
Legenda.....	14

Primi piatti **15**

Pasta di semola, all'uovo e cereali per primi piatti.....	15
Pasta ripiena.....	24
Gnocchi.....	36
Riso e pasta di riso.....	38
Minestre e zuppe.....	48
Torte salate e salatini di sfoglia.....	58

Secondi piatti **61**

Bovino, equino e vitello.....	61
Coniglio	62
Ovini.....	63
Pollame	63
Selvaggina	66
Suino.....	66
Altro.....	66
Hamburger.....	67
Impanati (carne-formaggio).....	68

Pronti e pronti da cuocere	73
Salumi, insaccati e wurstel.....	85
Pesce fresco, impanato, piatti pronti	97
Uova.....	112
Legumi e piatti pronti.....	113
Soia e derivati della soia	118

Farinacei e prodotti da forno **122**

Farine, mais e polenta	122
Cereali per colazione e muesli	125
Crackers, grissini, schiacciate e crostini	132
Fette biscottate	148
Galette.....	151
Pane e altri pani.....	155
Pasta per torte dolci e salate.....	162

Latte e derivati **164**

Latte intero	164
Latte parzialmente scremato e scremato.....	165
Latte aromatizzato	168
Altri latte	168
Formaggi.....	171
Yogurt interi	200
Yogurt magri.....	212
Yogurt greco, Kefir e Skyr	217
Yogurt con mix.....	223
Yogurt da bere	224
Budini, creme e dessert di riso.....	227

Verdure, contorni e insalatone 233

Insalatone.....	233
Patate e purè.....	234
Verdure	238

Frutta e frutta secca 258

Frutta e frutta secca.....	258
Semi oleaginosi.....	271

Dolci 272

Biscotti e pasticcini.....	272
Wafers.....	297
Merendine e pasticcini.....	300
Snack al cioccolato	314
Torte.....	318
Torrone	334
Gelati e torte gelato	335
Cioccolato, cioccolatini e creme vari gusti	353
Caramelle e chewing-gum	363
Marmellate e miele	374
Sciroppi.....	380
Zucchero e dolcificanti	382

Condimenti 384

Burro, margarina, panna, besciamella e altro	384
Olio e aceto	387
Insaporitori	390
Preparati per brodo	391

Sughi, condiriso e condipasta	393
Salse, patè e mostarde.....	402

Panini, pizze e snack salati **409**

Bruschette, cascioni e piadine	409
Panini e toast	413
Tramezzini.....	416
Pizze e focacce.....	418
Patatine, pop corn e salatini.....	425

Bevande **432**

Bevande alcoliche	432
Bevande analcoliche	435
Caffè, orzo, cioccolata e bevande solubili.....	441
Succhi, spremute, estratti e frullati	442

Fast food **450**

Autogrill.....	450
Burger King	450
KFC.....	452
Mc Donald's.....	453

Pasti sostitutivi **456**

Cucina regionale **458**

Abruzzo.....	458
Basilicata	459
Calabria.....	459

Campania	460
Emilia Romagna	461
Friuli Venezia Giulia	464
Lazio	465
Liguria.....	467
Lombardia	469
Marche	471
Piemonte	472
Puglia	475
Sardegna.....	477
Toscana	481
Trentino Alto Adige	483
Umbria.....	484
Valle D'Aosta	485
Veneto	486

Cucina etnica **489**

Cucina algerina	489
Cucina americana.....	489
Cucina argentina	490
Cucina australiana.....	490
Cucina austriaca	490
Cucina brasiliana.....	490
Cucina cinese	491
Cucina egiziana	493
Cucina indiana	500
Cucina indonesiana	501
Cucina inglese	501
Cucina iraniana	502
Cucina irlandese.....	502

Cucina israeliana	502
Cucina libanese	502
Cucina malaysia	503
Cucina marocchina.....	503
Cucina messicana	503
Cucina norvegese	506
Cucina olandese	506
Cucina polacca	506
Cucina polinesiana	506
Cucina portoghese.....	506
Cucina russa.....	507
Cucina spagnola	507
Cucina svedese	509
Cucina svizzera	509
Cucina tedesca	509
Cucina thailandese	510
Cucina tunisina	510
Cucina turca.....	510
Cucina ungherese	511
Cucina vietnamita	511