

INHALT

	■ TUTTE LE RICETTE PORTANO A ROMA	8
LATIUM	Come il cacio sui maccheroni ■ Spaghetti alla carbonara ■ La trattoria romana ■ Ortaggi a volontà ■ Saltimbocca alla romana	
	■ ITALIA AL CENTRO	16
UMBRIEN UND MARKEN	I diamanti neri ■ Pasta alla norcina ■ Dal norcino ■ Vincisgrassi ■ Dalla montagna al mare ■ L'anice verde	
	LA DIETA MEDITERRANEA	26
	■ DALL'APPENNINO ALL'ADRIATICO	28
ABRUZZEN	Una chitarra... in cucina! ■ Scrippelle in brodo ('mbusse) ■ I confetti di Sulmona ■ La transumanza ■ Pallotte cacio e ova (uova)	
	■ IL MEGLIO DELLA CUCINA TOSCANA	36
TOSKANA	Il pane toscano ■ Panzanella ■ Cecina pisana ■ 5 e 5 ■ Bistecca alla fiorentina ■ Ribollita ■ Cucina senese ■ Cipressi, vigneti e... ulivi! ■ Dulcis in fundo	
	DOP, DOC, IGP	48
	■ VEDI NAPOLI E POI MUORI	50
KAMPANIEN	Pasta per la pizza ■ La nascita della pizza ■ La regina delle mozzarelle ■ La pasta di Gragnano ■ Spaghetti alla puttanesca ■ Un tocco francese ■ Caffè... ■ ...e ammazzacaffè!	
	■ LA GRASSA	60
EMILIA- ROMAGNA	Il re dei prosciutti ■ Parmigiano reggiano ■ Ragù alla bolognese ■ Più caro dello champagne ■ Tortellini & Co. ■ Il padre della cucina italiana ■ Zuppa di poveracce ■ Street food	
	IL MENU DI NATALE	70
	IN TAVOLA A PASQUA	72
	■ IL TACCO D'ITALIA	74
APULIEN	Non solo pane ■ Verdure di stagione ■ Orecchiette con le cime di rapa ■ Macellerie con cucina ■ In visita al frantoio ■ Fave e cicoria ■ I prodotti del mare ■ Il caffè leccese	
	■ LA CUCINA DELLA RIVIERA	84
LIGURIEN	Trofie alla genovese ■ Pasta con lo stemma ■ I secondi liguri ■ Coniglio alla ligure ■ In panetteria ■ Amaro e dolce	
	LE SAGRE	92

	■ LA PUNTA DELLO STIVALE	94
KALABRIEN UND BASILIKATA	N'duja e soppressata ■ Non solo piccante ■ Oro rosso ■ Melanzane ripiene ■ Il caviale del Sud ■ Souvenir dalla Calabria ■ Crapata materana ■ Bevande tipiche	
	■ AI PIEDI DEI MONTI	104
PIEMONTE	Si parte dall'antipasto ■ Le eccellenze delle Langhe ■ Bagna cauda ■ Terra di pascoli ■ Il fritto misto ■ Al ristorante ■ Pesche ripiene ■ Voglia di cioccolato	
	VINI ITALIANI	114
	■ L'ISOLA AROMATICA	116
SARDINIA	Pane e formaggio ■ Pane fruttato ■ Formati di pasta sardi ■ Fregola alle vongole ■ Ufficio del turismo ■ Non solo porceddu ■ Profumo di Sardegna ■ L'arte pasticciera	
	■ DALLE ALPI AL PO	126
LOMBARDIA	Antipasti lombardi ■ La bresaola ■ Le eccellenze casearie ■ Spesa al pastificio ■ Risotto alla milanese ■ I grandi classici di carne ■ Mostarde ■ Sbrisolona	
	DA NON FARE	136
	■ AL CENTRO DEL MEDITERRANEO	138
SICILIA	Street food siciliano ■ Sapori di Sicilia ■ Spesa al mercato ■ Non solo ricotta ■ Caponata ■ Saline e tonnare ■ Cous cous ■ Suino nero in crosta di pistacchi ■ L'invenzione del gelato ■ Cassate, cassatine e... cassatelle!	
	■ A TAVOLA IN VENETO	150
VENETIA	Bacari, cicheti e ombre ■ Pasta fresca ■ La cultura del risotto ■ Risi e bisi ■ Il baccalà ■ Tiramisù	
	■ CUCINA DI CONFINE	158
FRIULI-VENETIA GIULIA	Prosciutto e... trote ■ I formaggi friulani ■ Osterie temporanee ■ Cjarsons ■ Intervista allo chef ■ Dolci... arrotondati	
	■ MENU ALPINI	166
AOSTA, VAL D'AOSTA, LOMBARDIA E TRENTO- SÜDTIROL	Alla valdostana ■ La polenta concia ■ Grappa & Co. ■ Pizzoccheri della Valtellina ■ La cucina trentina ■ La cucina altoatesina ■ Canederli allo speck	
	MODI DI DIRE	176
	KULINARISCHER WORTSCHATZ	178
	LÖSUNGEN	188

LE RICETTE — REZEPTE

PIATTI UNICI — EINZELGERICHTE

Cecina pisana – <i>Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl</i>	40
Pasta per la pizza – <i>Pizzateig</i>	52
Fave e cicoria – <i>Saubohnenpüree mit Zichorie</i>	81
Bagna cauda – <i>heißer Sardellen-Knoblauch-Dip</i>	108

ANTIPASTI — VORSPEISEN

Panzanella – <i>Tomaten-Brot-Salat mit Kapern</i>	39
Caponata – <i>Auberginengemüse mit Cocktailtomaten, Oliven, Kapern, Zwiebeln</i>	144

PRIMI PIATTI — ERSTE HAUPTGÄNGE

Spaghetti alla carbonara – <i>Nudeln mit Guanciale-Speck, Ei und Käse</i>	12
Pasta alla norcina – <i>Nudeln mit Salsiccia, Sahne und schwarzer Trüffel</i>	19
Vincisgrassi – <i>Lasagne mit verschiedenen Fleischstücken</i>	22
Scrippelle in brodo (‘mbusse) – <i>Pfannkuchen in Brühe</i>	31
Ribollita – <i>Gemüsesuppe mit Grünkohl und Cannellini-Bohnen</i>	43
Spaghetti alla puttanesca – <i>Nudeln mit Tomaten, Oliven, Kapern und Chili</i>	56
Ragù alla bolognese – <i>Hackfleischsoße</i>	64
Zuppa di poveracce – <i>Venusmuschelsuppe mit Brot</i>	68
Orecchiette con le cime di rapa – <i>Nudeln mit Stängelkohl</i>	78

Trofie alla genovese – <i>Nudeln mit Pesto, grünen Bohnen und Kartoffeln</i>	86
Crapiata materana – <i>Suppe aus Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Getreide</i>	102
Pane frattau – <i>hauchdünnes Brot mit Tomatensoße und Spiegelei</i>	119
Fregola alle vongole – <i>kleine Nudeln mit Tomatensoße und Venusmuscheln</i>	121
Risotto alla milanese – <i>Safran-Risotto</i>	132
Risi e bisi – <i>Risotto mit Erbsen</i>	155
Cjarsons – <i>süßsauer gefüllte Nudeln</i>	163
Pizzoccheri della Valtellina – <i>Buchweizennudeln mit Wirsing, Kartoffeln und Käse</i>	171
Canederli allo speck – <i>Speckknödel in Brühe</i>	174

SECONDI PIATTI — ZWEITE HAUPTGÄNGE

Saltimboca alla romana – <i>Kalbsschnitzel mit rohem Schinken und Salbei</i>	15
Pallotte cacio e ova (uova) – <i>frittierte Brot-Käse-Bällchen in Tomatensoße</i>	35
Coniglio alla ligure – <i>in Weißwein geschmortes Kaninchen mit Oliven</i>	89
Melanzane ripiene – <i>gefüllte Auberginen</i>	99
Suino nero in crosta di pistacchi – <i>Schweinefilet mit Pistazienkruste</i>	147

DOLCI — SÜßSPEISEN

Pesche ripiene – <i>mit Amaretti gefüllte, gebackene Pfirsiche</i>	112
Sbrisolona – <i>Streuselkuchen mit Mandeln</i>	135
Tiramisù	157