

Inhalt

Ein Schritt zurück, zwei vor. 7

Vorwort 8

Was ist Cucina povera? 10

Cucina povera – zeitgemäße Esskultur? 13

GEMÜSE 22

GETREIDE 62

HÜLSENFRÜCHTE 92

PASTA 116

BROT 150

EIER UND MILCHPRODUKTE 180

FISCH 204

FLEISCH 220

Rezeptverzeichnis alphabetisch 250

Rezeptverzeichnis nach Kapiteln 252

Dank 254