

5	Come a casa – wie zu Hause in Italien
6	Zwischen Pasta und Papier
10	Die Zutaten meines Lebens: Wie alles begann ...
14	Zwei Welten, ein Laden und die Philosophie meines Lebens
22	Genuss, Gesundheit und Achtsamkeit
26	Die Magie der Einfachheit
30	Erntezeit auf Sardinien
38	Essen, Familie, Emotion
42	Immer vorbereitet – auch ohne täglichen Einkauf
44	Die unentbehrlichen Basics – da avere sempre in casa!
48	Kleiner Begriffsexkurs
76	In Öl Eingelegtes – Sottoli
140	Pasta
158	Sugo & Pesto – die perfekte Partnerwahl für deine Pasta

## Rezepte

<b>51</b>	<b>ANTIPASTI E SOTTOLI</b> ANTIPASTI UND EINGELEGTES
<b>89</b>	<b>ZUPPE, MINESTRE E STUFATI</b> SUPPEN UND EINTÖPFE
<b>107</b>	<b>PASTA, RAVIOLI E GNOCCHI</b> PASTA, RAVIOLI UND GNOCCHI
<b>157</b>	<b>SUGHI E PESTI</b> SOSSEN UND PESTO
<b>181</b>	<b>PORTATE PRINCIPALI</b> GERICHTE FÜR DEN HAUPTGANG
<b>221</b>	<b>SPUNTINI E CONTORNI</b> SNACKS UND BEILAGEN
<b>245</b>	<b>PANE</b> BROT
<b>259</b>	<b>DOLCI</b> DESSERTS