

- 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

**51 ANTIPASTI E SOTTOLI**  
**ANTIPASTI UND EINGELEGTES**

**89 ZUPPE, MINESTRE E STUFATI**  
**SUPPEN UND EINTÖPFE**

**107 PASTA, RAVIOLI E GNOCCHI**  
**PASTA, RAVIOLI UND GNOCCHI**

**157 SUGHI E PESTI**  
**SOSSEN UND PESTO**

**181 PORTATE PRINCIPALI**  
**GERICHTE FÜR DEN HAUPTGANG**

**221 SPUNTINI E CONTORNI**  
**SNACKS UND BEILAGEN**

**245 PANE BROT**

**259 DOLCI DESSERTS**