

Sommario

- 8** Prefazione – Dott.ssa Barbara Telser, Centro tutela consumatori dell'Alto Adige
- 9** Introduzione – Rita Bernardi
- 10** Cosa significa cucina integrale con elementi vitali per la salute?
- 11** La salute attraverso la buona cucina integrale
- 12** Elementi essenziali della cucina integrale
- 13** I cereali
- 20** Informazioni utili!
- 23** L'arte della panificazione
- 24** Suggerimenti e trucchi per fare bene il pane
- 26** Le marmellate nella cucina integrale
- 27** Istruzioni pratiche per le ricette

- 28** GUSTOSE INSALATE E PIATTI DI VERDURE CRUDE
- 46** SALSE E CONDIMENTI
- 50** ZUPPE E MINESTRE
- 62** RICETTE CON CEREALI
- 84** PIATTI DI PATATE
- 88** PIATTI DI PASTA
- 92** DOLCI
- 96** PIATTI DI VERDURE – CONTORNI
- 102** SALSE
- 106** DESSERT
- 114** TORTE E DOLCI INTEGRALI
- 132** DOLCI DI NATALE
- 136** PANE INTEGRALE
- 152** SALSE PER TARTINE
- 158** VARIE

- 160** Glossario
- 160** Fonti ed indicazioni bibliografiche
- 161** Registro
- 164** SGGF – biografia
- 165** Sponsor