

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