

| | |
|--|--|
| ■ TUTTE LE RICETTE PORTANO A ROMA | 8 |
| LATIUM | Come il cacio sui maccheroni ■ Spaghetti alla carbonara ■ La trattoria romana ■ Ortaggi a volontà ■ Saltimbocca alla romana |
| ■ ITALIA AL CENTRO | 16 |
| UMBRIEN UND MARKEN | I diamanti neri ■ Pasta alla norcina ■ Dal norcino ■ Vincisgrassi ■ Dalla montagna al mare ■ L'anice verde |
| LA DIETA MEDITERRANEA | 26 |
| ■ DALL'APPENNINO ALL'ADRIATICO | 28 |
| ABRUZZEN | Una chitarra... in cucina! ■ Scrippelle in brodo ('mbusse) ■ I confetti di Sulmona ■ La transumanza ■ Pallotte cacio e ova (uova) |
| ■ IL MEGLIO DELLA CUCINA TOSCANA | 36 |
| TOSKANA | Il pane toscano ■ Panzanella ■ Cecina pisana ■ 5 e 5 ■ Bistecca alla fiorentina ■ Ribollita ■ Cucina senese ■ Cipressi, vigneti e... ulivi! ■ Dulcis in fundo |
| DOP, DOC, IGP | 48 |
| ■ VEDI NAPOLI E POI MUORI | 50 |
| KAMPANIEN | Pasta per la pizza ■ La nascita della pizza ■ La regina delle mozzarelle ■ La pasta di Gragnano ■ Spaghetti alla puttanesca ■ Un tocco francese ■ Caffè... ■ ...e ammazzacaffè! |
| ■ LA GRASSA | 60 |
| EMILIA-ROMAGNA | Il re dei prosciutti ■ Parmigiano reggiano ■ Ragù alla bolognese ■ Più caro dello champagne ■ Tortellini & Co. ■ Il padre della cucina italiana ■ Zuppa di poveracce ■ Street food |
| IL MENU DI NATALE | 70 |
| IN TAVOLA A PASQUA | 72 |
| ■ IL TACCO D'ITALIA | 74 |
| APULIEN | Non solo pane ■ Verdure di stagione ■ Orecchiette con le cime di rapa ■ Macellerie con cucina ■ In visita al frantoio ■ Fave e cicoria ■ I prodotti del mare ■ Il caffè leccese |
| ■ LA CUCINA DELLA RIVIERA | 84 |
| LIGURIEN | Trofie alla genovese ■ Pasta con lo stemma ■ I secondi liguri ■ Coniglio alla ligure ■ In panetteria ■ Amaro e dolce |
| LE SAGRE | 92 |

| | |
|--|------------|
| ■ LA PUNTA DELLO STIVALE | 94 |
| KALABRIEN UND BASILIKATA | |
| N'duja e soppressata ■ Non solo piccante ■ Oro rosso ■ Melanzane ripiene ■ Il caviale del Sud ■ Souvenir dalla Calabria ■ Crapiata materana ■ Bevande tipiche | |
| ■ AI PIEDI DEI MONTI | 104 |
| PIEMONTE | |
| Si parte dall'antipasto ■ Le eccellenze delle Langhe ■ Bagna cauda ■ Terra di pascoli ■ Il fritto misto ■ Al ristorante ■ Pesche ripiene ■ Voglia di cioccolato | |
| VINI ITALIANI | 114 |
| ■ L'ISOLA AROMATICA | 116 |
| SARDINIA | |
| Pane e formaggio ■ Pane frattau ■ Formatì di pasta sardi ■ Fregola alle vongole ■ Ufficio del turismo ■ Non solo porceddu ■ Profumo di Sardegna ■ L'arte pasticciera | |
| ■ DALLE ALPI AL PO | 126 |
| LOMBARDEI | |
| Antipasti lombardi ■ La bresaola ■ Le eccellenze casearie ■ Spesa al pastificio ■ Risotto alla milanese ■ I grandi classici di carne ■ Mostarde ■ Sbrisolona | |
| DA NON FARE | 136 |
| ■ AL CENTRO DEL MEDITERRANEO | 138 |
| SIZILIEN | |
| Street food siciliano ■ Sapori di Sicilia ■ Spesa al mercato ■ Non solo ricotta ■ Caponata ■ Saline e tonnare ■ Cous cous ■ Suino nero in crosta di pistacchi ■ L'invenzione del gelato ■ Cassate, cassatine e... cassatelle! | |
| ■ A TAVOLA IN VENETO | 150 |
| VENETIEN | |
| Bacari, cicheti e ombre ■ Pasta fresca ■ La cultura del risotto ■ Risi e bisi ■ Il baccalà ■ Tiramisù | |
| ■ CUCINA DI CONFINE | 158 |
| FRIAUL-JULISCH VENETIEN | |
| Prosciutto e... trote ■ I formaggi friulani ■ Osterie temporanee ■ Cjarsons ■ Intervista allo chef ■ Dolci... arrotolati | |
| ■ MENU ALPINI | 166 |
| AOSTATAL, LOMBARDEI UND TRENTINO- SÜDTIROL | |
| Alla valdostana ■ La polenta concia ■ Grappa & Co. ■ Pizzoccheri della Valtellina ■ La cucina trentina ■ La cucina altoatesina ■ Canederli allo speck | |
| MODI DI DIRE | 176 |
| KULINARISCHER WORTSCHATZ | 178 |
| LÖSUNGEN | 188 |