

	■ 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
SARDINIEN	Pane e formaggio ■ Pane fruttato ■ Formati 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... arrotondati	
	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