

1. Ligurien, eine Landbeschreibung	8	9. Was brauchen Sie, um ligurisch kochen zu können?	26
2. Weine	12	10. Italienisch-ligurisch-deutsches Küchenwörterbuch	28
3. Rund um die Oliven	14	11. Rezeptteil (mit Fischlexikon)	33
4. Obst und Gemüse	16	12. Zu diesem Buche	117
5. Ein Blick in die Konditorei	18	13. Register der Rezepte	118
6. Beim Bäcker	20	14. Kreuzworträtsel für ligurische Kochfans	124
7. Delikatessen aus dem Laden	22		
8. Die wichtigsten Spezialitäten der ligurischen Küche	24		