

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