

Vorwort Cettina Vicenzino 10
Saisonkalender 18

ANTIPASTI & CONTORNI 20

Viaggiare & mangiare in Calabria 44
Basics 70

PRIMI 78

Die Pastamanufaktur 80
Das goldene Dreieck des Reises 120

SECONDI 142

Der Ofen und das Korn 144
Hülsenfrüchte: das Fleisch der Armen 160
Viaggiare & mangiare in Sicilia 176

FINE 196

Viaggiare & mangiare in Veneto 206
Auf einen Kaffee an der Bar 228
Italienische Lebensmittel einkaufen 230
Register 232