

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