

Vorwort	6
Einleitung	8
Das ist Sizilien	15
Kleiner kulinarischer Sprachführer	20

MEHL / FARINA 22

ZITRUSFRÜCHTE / AGRUMI 46

Gesundheit & Nachhaltigkeit 59

TOMATEN / POMODORI 60

ARTISCHOCKEN / CARCIOFI 72

AUBERGINE / MELANZANE 84

Speisen & Sinnlichkeit 97

FENCHEL / FINOCCHI 98

KOHL / CAVOLI 108

NÜSSE UND KERNE / NOCI 120

ZUCCHINI 132

SPARGEL / ASPARAGI 140

Die blutige Geschichte der Keramikköpfe 146

Rezepte nach Kategorie 150