

## Inhalt

Zur Einführung	7
Worum geht es eigentlich?	11
1. Ein kurzer (aber wirklich kurzer) Blick in die Geschichte	13
2. Brot, Liebe und ... ein Henker?	17
3. Erlösung naht. Das Tramezzino-Brot selbst backen. Ein Exkurs	21
4. Klarmachen zum Abflug. Getoastet schmeckt es besser!	25
5. Die Einkaufsliste. Und wie man das alles zubereitet	29
6. Mayonnaise. Warum Gelb das neue Schwarz ist	39
7. Pasten oder auch: Soßen. Oder: wie man ein Motorrad am Laufen hält	45
8. Wie man sich gegen alle Unwägbarkeiten wappnet	57
9. Hier endlich: die Rezepte!	61
10. <i>Tramezzino tricolore</i> – mein Dank an die deutsch- sprachigen Leser	81
11. Das Tiramisù nach dem Tramezzino	85