

Inhalt

Ein paar Worte vorweg	7
Einladung zu einem kulinarischen Spaziergang	9
Gesund genießen auf mediterrane Art	15
Veni, vidi, vegetaria – Vegetarismus in Italien	20
Was immer vorhanden sein sollte	24
Hinweise zu den Rezepten	40

Rezepte

Im Olivenhain.	41
Das Öl der Götter	42
Saucen, Pestos und Cremes	45
Mariniertes Gemüse	51
Querbeet	56
Kleine Vorspeisen	57
Suppen und Eintöpfe	67
Im Gemüsegarten	76
Salate	77
Gemüsebeilagen	85
Aufläufe	96
Aus der Pfanne	105
Von Feld und Acker	111
Teigwaren mit Sauce	112
Gefüllte Teigwaren	125
Gerichte mit Reis	134
Maisgrieß und Kartoffelklößchen	139

Aus dem Holzofen	148
Brotzubereitungen	149
Pizzas und Pizzataschen	156
Geröstetes Weißbrot	168
 Von Baum und Strauch	 174
Desserts	175
Halbgefrorenes und Fruchteis	181
Kuchen und Gebäck	186
 Die Autorin	 192
Rezeptverzeichnis	193