

---

# Inhalt

<b>Ciao Toscana – wie alles anfing</b> .....	8
Etrurien – Land der Etrusker.....	9
Tusciens – der Weg zur Stadtrepublik.....	10
Florenz und die Medici.....	11
Königreich und Republik.....	13
Toskana und die Renaissance.....	13
Leben und Essen im Mittelalter.....	16
<b>Wo gutes Essen zum Leben gehört – die Küche der Toskana</b> .....	18
Dichtung und Wahrheit.....	19
Vom richtigen Zeitpunkt.....	19
<b>Nicht ohne sie – typische Zutaten</b> .....	21
Olive, Olivenöl.....	22
Getreide.....	22
Hülsenfrüchte.....	24
Gemüse.....	25
Käse.....	28
Nüsse.....	29
Kräuter und Gewürze.....	30
<b>Hinweise zu den Rezepten</b> .....	37

<b>Antipasti – Vorspeisen</b> .....	40
<b>Primi – der erste Gang</b> .....	62
Minestre – Suppen.....	62
Pasta, Polenta, Risotto & Co – Nudeln, Mais und Reis.....	78
<b>Secondi – der zweite Gang</b> .....	98
Verdure – Gemüsegerichte.....	98
Piatti al forno – Ofengerichte.....	118
<b>Insalate e Sughì – Salate und Saucen</b> .....	138
<b>Dolci – Desserts</b> .....	156
<b>Die Autorin</b> .....	190
<b>Der Autor</b> .....	191
<b>Deutscher Rezeptindex</b> .....	192
<b>Italienischer Rezeptindex</b> .....	195