

Prefazione . . . . .	7
Introduzione . . . . .	9
Aglio orsino . . . . .	14
Agrumi . . . . .	16
Asparagi . . . . .	18
Bottarga . . . . .	20
Cachi . . . . .	22
Carciofi . . . . .	24
Cardi . . . . .	26
Carpione . . . . .	28
Castagne . . . . .	30
Cavoli . . . . .	32
Cavolo nero . . . . .	34
Cetrioli . . . . .	36
Chiodi di garofano . . . . .	38
Ciliegie . . . . .	40
Cime di rapa . . . . .	42

# *Indice ingredienti*

Cipolle . . . . .	44
Cottura al sale . . . . .	46
Couscous . . . . .	48
Datteri . . . . .	50
Fave . . . . .	52
Fichi . . . . .	54
Finocchietto . . . . .	56
Fiori di zucca . . . . .	58
Fragole . . . . .	60
Funghi . . . . .	62
Gnocchi . . . . .	64
Gran bollito misto . . . . .	66
Legumi . . . . .	68
Melagrana . . . . .	70
Melanzane . . . . .	72
Menta . . . . .	74
Mmescafrancesca . . . . .	76

Noci . . . . .	78
Ortiche . . . . .	80
Ostriche . . . . .	82
Paprica . . . . .	84
Pasta frolla . . . . .	86
Pesca saturnina . . . . .	88
Pesto . . . . .	90
Polpette e polpettoni. . . . .	92
Pomodori secchi . . . . .	94
Porro . . . . .	96
Radicchio rosso . . . . .	98
Ragù napoletano . . . . .	100
Rape . . . . .	102
Ricotta . . . . .	104
Scarola . . . . .	106
Tartufo bianco e nero . . . . .	108
Topinambour . . . . .	110
Vaniglia . . . . .	112
Vitel tonnà . . . . .	114
Zafferano . . . . .	116
Zenzero . . . . .	118
Zucca . . . . .	120
Zucchine . . . . .	122
Zuppa inglese . . . . .	124

### **Antipasti**

Carpione piemontese . . . . .	28
Cipolle di Tropea caramellate . . . . .	44
<i>Tabbouleh</i> . . . . .	48
Fiori di zucca ripieni al forno . . . . .	58
Ostriche gratinate . . . . .	82
Fonduta piemontese . . . . .	108

### **Primi**

Risotto agli agrumi . . . . .	16
Pappardelle asparagi e gamberi . . . . .	18
Spaghetti gamberoni e bottarga . . . . .	20
Zuppa di castagne . . . . .	30
Pasta con i broccoli . . . . .	32
<i>Couscous</i> agrodolce con cavolo nero, uvetta e pinoli . . . . .	34
Risotto alle pere . . . . .	38
Risotto alle ciliegie . . . . .	40

# *Indice ricette*

Orecchiette con cime di rapa . . . . .	42
Pasta e fave . . . . .	52
Risotto con gorgonzola e fichi . . . . .	54
Orecchiette fredde con pesto e mandorle . . . . .	56
Risotto alle fragole . . . . .	60
Gnocchi di zucca e di funghi porcini . . . . .	62
Gnocchi alla romana . . . . .	64
Pasta e lenticchie . . . . .	68
Pesto di menta . . . . .	74
Pasta e fagioli alla napoletana . . . . .	76
Pasta con acciughe e noci . . . . .	78
Risotto alle ortiche . . . . .	80
Spaghetti con pesto alla trapanese . . . . .	90
<i>Couscous</i> freddo con pomodori secchi e cipollotti . . . . .	94
Lasagne al radicchio . . . . .	98

Il vero ragù napoletano . . . . .	100
Minestra invernale di orzo e rape . . . . .	102

## **Secondi**

Filetto di maiale con salsa di cachi e riso all'ivetta . . . . .	22
Insalata di pollo con cetrioli e sedano . . . . .	36
Salmone al sale . . . . .	46
<i>Tajine</i> di pollo al miele e datteri . . . . .	50
Alcune salse . . . . .	66
Faraona ripiena di castagne con salsa alla melagrana . . . . .	70
<i>Gulasch</i> ungherese . . . . .	84
Pizza rustica napoletana . . . . .	86
Polpette alla birra bianca . . . . .	92
<i>Papet vaudois</i> . . . . .	96
Pizza di scarola . . . . .	106
Tacchinella alla vaniglia . . . . .	112
Il vitello tonnato secondo Pellegrino Artusi . . . . .	114
Filetto di manzo allo zenzero . . . . .	118

## **Verdure**

Frittelle all'aglio orsino . . . . .	14
Mammole con salsa alla mela . . . . .	24
Gratin di cardi . . . . .	26
Parmigiana di melanzane alla pugliese . . . . .	72
Topinambour trifolati . . . . .	110
Zucca in agrodolce . . . . .	120
Zucchine ripiene . . . . .	122

## **Dolci**

Panna cotta al sambuco e pesche saturnine . . . . .	88
Torta di ricotta e albicocche . . . . .	104
Torta di mele allo zafferano . . . . .	116
Zuppa inglese ai savoiarda . . . . .	124

Introduzione . . . . .	129
Ristorante l'Argentino, Breganzona . . . . .	130
Pizzeria la Bettola, Viganello . . . . .	131
Osteria Borghese, Locarno . . . . .	132
Bottega del Vino, Locarno . . . . .	133
Bucce di Gandria, Gandria . . . . .	134
I Calafatori, Lugano . . . . .	135
Ristorante Camino, Ruvigliana-Lugano . . . . .	136
Cantinin dal Gatt, Bellinzona . . . . .	137
Canvetto Luganese, Lugano . . . . .	138
Ristorante Centovalli, Ponte Brolla . . . . .	139
Trattoria Cibo e Passione, Locarno . . . . .	140
Circolo Sociale, Montagnola . . . . .	141
Osteria Concordia, Muzzano . . . . .	142
Locanda del Conventino, Pregassona . . . . .	143
La Cucina di Elsa, Breganzona-Biogno . . . . .	144
Grotto Eguaglianza, Capolago . . . . .	145

# *Ristoranti*

Grotto Figini, Gentilino . . . . .	146
Grotto Flora, Bigogno d'Agra . . . . .	147
Ristorante Forni, Airolo . . . . .	148
Ul Furnighin, Sagno . . . . .	149
Osteria Gallo d'Oro, Davesco . . . . .	150
Osteria del Giardino, Morbio Inferiore . . . . .	151
Locanda del Giglio, Roveredo Capriasca . . . . .	152
Grotto del Giuvan, Salorino-Mendrisio . . . . .	153
Il Guardiano del Farro, Locarno . . . . .	154
Osteria da Lüis, Seseglio . . . . .	155
Grotto Mai Morire, Avegno . . . . .	156
Antica osteria Il Malatesta, Muralto . . . . .	157
Grotto Morchino, Pazzallo . . . . .	158
Grotto al Mulino, Pregassona . . . . .	159
Grotto del Mulino, Morbio Inferiore . . . . .	160
Osteria del Nostranello, Neggio . . . . .	161
Locanda Orelli, Bedretto . . . . .	162

Grotto dell'Ortiga, Manno . . . . .	163
Osteria la Pecora Nera, Lugano . . . . .	164
Osteria Penel, Lugano . . . . .	165
Grotto del Pep, Carabbia-Lugano . . . . .	166
Grotto dei Pescatori, Pugerna . . . . .	167
La Piccola Osteria, Arzo . . . . .	168
Grotto Pierino, Cureggia . . . . .	169
Ristorante del Popolo, Breganzona . . . . .	170
Osteria del Porto, Lugano . . . . .	171
Grotto Posmonte, Agra . . . . .	172
Ristorante della Posta, Carena . . . . .	173
Ristorante Posta, Carona. . . . .	174
Il Radicchio, Lugano. . . . .	175
Osteria Riva, Vezia . . . . .	176
Osteria Ronchetto, Comano . . . . .	177
Ristorante San Martino, Tenero . . . . .	178
Grotto Tamè, Breganzona . . . . .	179
Grotto Ticinese, Cureggia . . . . .	180
L'Uliatt, Chiasso . . . . .	181
Ristorante Vallemaggia, Locarno . . . . .	182
Ristorante Vecchia Osteria, Seseglio . . . . .	183
Ristorante Villa Selva, Massagno . . . . .	184
Alla Trattoria della Zocca, Chiasso . . . . .	185