





## INTRODUZIONE ALLE RICETTE

Presentiamo un'originale raccolta di 56 ricette, ricette classiche e della tradizione, ricette proprie dell'Italia centro-meridionale: Calabria, Puglia, Basilicata, Sicilia, Campania, Molise, Lazio, Abruzzo, Toscana, e poi ricette assai particolari, come le salse provenienti da tutto il mondo. Ricette offerte dagli autori, da componenti il Gruppo di lavoro Alimenti e Nutrizione della SItI, da cuochi veri e cuochi per diletto, da amici e familiari, verificate e rese uniformi tramite lo schema già utilizzato nel volume "Frutta e verdura: 100 ricette per la salute umana e del pianeta".

Ricette accomunate dalla passione per il peperoncino e dalla sua presenza, fresco, secco o in polvere, ma sempre "piccante quanto basta". L'elemento in comune in tutte le ricette: il sale, non è presente, perché non è necessario, data la sapidità degli ingredienti, ma se si ritiene proprio necessario aggiungerlo, che sia un pizzico di sale iodato!