

spis treści

SŁOWEM WSTĘPU

5

MAKARONOWY MANIFEST

6

Z MAKARONEM PRZEZ WIEKI

8

EUROPEJSKI PODZIAŁ GATUNKÓW MAKARONU

12

JAK POZNAĆ DOBRY MAKARON

20

JAK POWSTAJE MAKARON

22

NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ: ZRÓB MAKARON W DOMU

24

MAKARON A ZDROWIE

30

NAJSŁYNNIEJSZE DANIA MAKARONOWE ŚWIATA

36

W DOBOROWYM TOWARZYSTWIE

42

MAKARON W WIELKIM ŚWIECIE

46