



NUOVA ERA

Silvia Aucone  
Ludovica Notari

# Astrologia e cucina Astrology and cookery

La dieta del benessere  
segno per segno

Healthy diet  
sign by sign

  
**SIGMA LIBRI**  
Gruppo Editoriale Esselibri - Simone



## Astrologia e salute: un rapporto millenario

## Astrology and Health: a Millennium relationship

Lo Zodiaco è la zona della sfera celeste compresa tra i due cerchi paralleli all'eclittica, cioè l'orbita che la Terra percorre nel suo moto di rivoluzione intorno al Sole. Lo Zodiaco è diviso in dodici parti, a ciascuna delle quali corrisponde un simbolo. Dall'osservazione degli astri, che risale ai primordi della civiltà, nacquero l'astronomia e l'astrologia, scienze strettamente correlate. Gli astronomi studiavano la posizione degli astri, cercavano di calcolarne le distanze tra loro e dal pianeta Terra, mentre gli astrologi tentavano di scoprire quali influenze le stelle e i pianeti esercitassero sugli uomini. Ogni costellazione è dominata da un pianeta che vi esercita un influsso magnetico per induzione solare. La forza dei raggi del Sole influisce sui pianeti come una corrente elettrica agisce su un buon conduttore di elettricità. La luce solare, incontrando i corpi celesti, si rifrange e fornisce loro una carica che ne aumenta l'energia. I pianeti potenziano così la loro energia radiante influenzando anche la vita sulla Terra. Tutte le forme della natura vivono in armonia con i corpi celesti e ne subiscono le influenze planetarie: dal mondo animale, vegetale e minerale all'uomo, al quale conferiscono particolari caratteristiche fisiche e psichiche. I Caldei identificarono le loro divinità

The Zodiac is the zone of the celestial sphere which can be found between the two circles parallel to the ecliptic orbit that the Earth carries out in its revolutionary motion around the sun.

The Zodiac is divided into twelve parts, each of these corresponds to a sign. Astronomy and astrology are sciences which are closely related and born of the observation of the planets, an interest which dates back to the dawn of civilization. Astronomers studied the position of the planets and they tried to calculate their distances from the Earth and in the meantime, the astrologers attempted to discover the influence that the stars and planets exerted over human beings.

Each constellation is dominated by a planet that exerts a magnetic influence through solar induction. The power of the rays of sunlight, affects the planets as an electric current influences a good conductor of electricity. When the sunlight meets the heavenly bodies, it is refracted and it furnishes them with a charge that increases their energy. Thus, the planets develop a radiant energy which in turn influences life on Earth. All natural forms - animal, vegetable and mineral (including human), live in harmony with the heavenly bodies and are affected by planetary influences. These plane-



con gli astri e fecero delle costellazioni la base della loro religione. Anche l'agricoltura era regolata dalle influenze che il Sole e la Luna esercitavano sulla Terra, programmando semine e raccolte in rapporto al ciclo solare. Questa tradizione sopravvive ancora ai nostri giorni: un'usanza contadina raccomanda di seminare le piante i cui frutti si sviluppano al di sopra del suolo durante la luna crescente e radici e tuberi nei giorni di luna calante.

Mentre gli astrologi Caldei, dall'alto dei loro ziqurrat, osservavano i pianeti attribuendo loro le caratteristiche delle divinità, in altre regioni del globo altri popoli associavano gli stessi simboli agli stessi corpi celesti. Così il pianeta Venere fu messo in relazione dai Fenici con la dea Astarte, dagli Assiri con la dea Ishtar, dai Greci con Afrodite, tutte divinità correlate alla bellezza e all'amore. Quando Alessandro Magno conquistò l'Asia le divinità celesti dei popoli della Mesopotamia si fusero con il pantheon dei greci, composto in gran parte dagli stessi dei che il mondo romano ereditò. Con questa identificazione la mitologia dava sembianze umane alle energie che operano nell'universo. In realtà il mito dava una rappresentazione simbolica della psiche umana, delle forze nascoste che l'uomo non riusciva a comprendere e a dominare. Carl Gustav Jung chiamò queste forze *inconscio collettivo*. L'uomo cercava di scoprire nelle leggi della natura ciò che governa l'apparente disordine della vita umana e si dava una risposta creando degli *archetipi*, cioè delle immagini universali, comuni ad


tary influences have both physical and psychic effects on the human world.

The Chaldeans identified their divinities with the planets and the constellations were at the base of their religion. For them, even agriculture was controlled by the influences that the sun and the moon exerted on the Earth. To the present day, some rural folklore survives which recommends sowing plants in certain times during the solar and lunar cycle.

While the Chaldean astrologers observed from the top of their ziqurrats the planets ascribing to them divine characteristics; at the same time, in other countries of the world, other people, associated the same signs with the same heavenly bodies. The Phoenixes placed Venus in relation to the goddess Astarte; the Assyrians to the goddess Ishtar; and the Greeks to Aphrodite. All these divinities were connected to beauty and love.

When Alessandro Magno conquered Asia, the heavenly divinities of the Mesopotamia population, were mixed with the Greek ones. The Greek divinities, were composed in the main part by the same divinities inherited by Romans. Mythology, gave human features to the universal energies. It gave a symbolic representation to the human psyche and its hidden forces, that man was not able to understand and dominate.

Carl Gustav Jung called these forces the *collective unconscious*. Man tried to discover in the laws of nature, what governs the seeming confusion of human life. Thus, he created the *archetypes* - universal images in common with people that live in different countries, with different cultures.



uomini che vivono in regioni diverse e in culture differenti. Basandosi sulle risposdenze tra il macrocosmo e il microcosmo, cioè tra il grande organismo che comprende i dodici segni zodiacali e il piccolo mondo rappresentato dall'uomo, si cercava di scoprire quali influenze, fisiologiche e spirituali, le costellazioni e i pianeti avessero sull'uomo.

Per gli antichi che si sentivano parte integrante della natura ciò che agiva sull'infinitamente grande agiva anche sull'infinitamente piccolo. Sull'interdipendenza fra il tutto e la parte si fondano quelle discipline che oggi vengono definite medicine alternative, come l'iridologia, l'omeopatia, la fisionomica e tante altre. Queste conoscenze, che come l'astrologia affondano le radici nelle civiltà degli Egizi, dei Maya o nelle culture orientali, si sono trasmesse nei secoli grazie ai contatti tra i vari popoli. Ippocrate, il grande medico dell'antichità greca, diceva ai suoi allievi "un medico che non abbia nozioni di astrologia non può chiamarsi medico" e che "bisogna sapere verso quale malattia tende ogni individuo". Nel Medioevo astrologia e pratica medica erano strettamente correlate. Molti astrologi, come l'arabo Avicenna (980-1037), erano anche medici.

La celebre Scuola medica salernitana si rifaceva alle dottrine umorali ippocratico-galeniche, secondo le quali una malattia è provocata da uno squilibrio verificatosi all'interno del corpo umano tra i quattro umori in esso presenti, sangue, bile, flemma e strabile.

He tried to discover what kind of physiological and spiritual influences the constellations and the planets had on man, basing this idea on the correspondences between the macrocosm and the microcosm. That is to say, between the great organism that included the twelve signs of the Zodiac, and the small world represented by man.

In the past (when man felt himself to be an integral part of nature), everything that acted on the infinitely great, also acted on the infinitely small. These doctrines, based on an interdependence between the all and the part. Today they are called *alternatives remedies*, such as: iridology, homeopathy, the physiognomic and so on. Like astrology, these doctrines are also rooted in the Egyptian and Maya cultures, or in the oriental civilizations. During the centuries these doctrines were communicated thanks to the contact between different people. Hippocrates was the greatest doctor of ancient Greek. He advised his students "a doctor who doesn't have any notions about astrology, shouldn't call himself a doctor", he continued "it is necessary to understand what kind of diseases people are susceptible to".

In the Middle Ages, astrology and the medical practice worked together closely. Many astrologers, like Avicenna (980-1037), were also doctors.

The famous Medical School of Salerno followed the humoral, Hippocratic - galenic doctrines according to which, a disease is caused by a lack of balance in the human body and among the four humours which are contained in it, these being blood, bile, phlegm and extra bile.



Nel Rinascimento lo svizzero Paracelso (1493-1541), considerato da alcuni il padre dell'omeopatia, studiò le analogie tra l'universo e le parti del corpo umano, sostenendo che per curare un malato il medico dovesse prima conoscerne l'oroscopo. Non solo, ma anche per somministrare le medicine bisognava considerare le influenze astrali. " Prendi nota di questo: a che serve la tua cura per l'utero, se non sei guidato da Venere? A che gioverà la tua cura per il cervello se non sei guidato dalla Luna? ". Nel 1437, all'università di Parigi un consesso di medici discusse le regole astrologiche per scegliere il momento più indicato per praticare un salasso: l'ora in cui il segno ascendente del paziente si trovava in corrispondenza con la Luna era il momento più adatto. L'inglese Robert Burton (1576-1640) redasse addirittura una classificazione delle malattie mentali a cui sono esposti i vari segni. Dal suo trattato *Anatomia della melanconia* si apprende che la megalomania è tipica del Leone e che la depressione colpisce in prevalenza il Cancro.

L'antichissima dottrina dei quattro elementi naturali classifica i dodici segni in quattro gruppi, secondo le caratteristiche, sia fisiche che psicologiche, di ciascun elemento. I quattro elementi si rifanno anche ai quattro stati della natura (caldo, freddo, secco, umido) e a quattro temperamenti fisico-spirituali dell'individuo (bilioso, nervoso, sanguigno, linfatico).

In the Renaissance, the Swiss Paracelsus (1493-1541), considered the creator of homeopathy, studied analogies between the universe and the parts of the human body and sustained that, a doctor must know the horoscope of his patient before he is able to take care of him and that he must know the astrological influences before administering any medicines.

He is accredited with saying: " Take note of this: what good is your cure for the uterus if you are not guided by Venus? For what do your brain cures serve if you are not guided by the Moon?". In the 1437, at the University of Paris a doctors' assembly discussed the astrological rules to apply to medical science. They talked about bleeding - the right moment to apply this cure is when the zodiac sign of the patient corresponds with the moon.

The Englishman, Robert Burton (1576-1640) drew up a classification of mental illnesses which were influenced by the signs of the Zodiac. In his work called *The Anatomy of Melancholy* we can understand that megalomania is a typical characteristic of the Leo and depression above all strikes those of Cancer.

The most ancient doctrine of the four natural elements, classifies the twelve signs into four groups according to the physical and psychological characteristics of each natural element. The four elements also refer to the four states of nature (hot, cold, dry, wet) and to the four physical-spiritual dispositions of each person (irascible, nervous, sanguine, lymphatic).



**I Segni di Fuoco**, Ariete, Leone, Sagittario, hanno temperamento attivo, forza, esuberanza, entusiasmo, spirito di iniziativa, capacità di azione, indipendenza. Corrispondono al caldo secco e al temperamento bilioso.

**I Segni di Terra**, Toro, Vergine, Capricorno, sono dotati di una natura introversa e razionale, di spirito analitico e profondo, di interesse per le cose concrete e materiali, stabilità, costanza e prudenza. Corrispondono al freddo secco e al temperamento nervoso.

**I Segni di Aria**, Gemelli, Bilancia, Acquario, hanno una personalità distaccata e mutevole, intelligenza viva, socievolezza, diplomazia, comunicazione, senso profondo della libertà e della bellezza. Corrispondono al caldo umido e al temperamento sanguigno.

**I Segni di Acqua**, Cancro, Scorpione e Pesci, esprimono intuizione, sensibilità, immaginazione, ambiguità, emotività, creazione artistica, passività, sentimentalismo. Corrispondono al freddo umido e al temperamento linfatico.

Secondo la posizione che occupano nelle stagioni, i segni si dividono anche in base ad un criterio stagionale, in *cardinali*, *fissi* e *mobili*. In ciascuna categoria emerge una caratteristica dominante:

**Cardinali**, perché segnano l'inizio delle quattro stagioni (solstizi ed equinozi): sono Ariete, Cancro, Bilancia e Capricorno. Sono i segni che *producono*.

**The signs of Fire**, Aries, Leo, Sagittarius, have an active attitude, are strong, exuberant, enthusiastic, have a spirit of enterprise, an ability for action and are independent. They correspond to dry heat and to an irascible attitude.

**The signs of Earth**, Taurus, Virgo, Capricorn, have an introverted and rational character, are analytical and deep spirited. They are interested in concrete and material things, they are steady, constant and prudent. They correspond to the dry cold and to the nervous attitude.

**The signs of Air**, Gemini, Libra, Aquarius, have a detached and an inconstant personality, are quick, understanding, sociable, diplomatic, communicative, with a deep sense of freedom and beauty. They correspond to wet heat and to the sanguine attitude.

**The signs of Water**, Cancer, Scorpion and Pisces, they express intuition, sensitivity, imagination, ambiguity, emotion, artistic creation, passivity and sentimentalism. They correspond to the wet cold and to the lymphatic attitude.

According to the positions that the signs of the Zodiac have in the seasons, they are divided also into these seasonal categories: *cardinal*, *fixed* and *moving*. In each category a dominant characteristic is apparent:

**Cardinal**, they mark the start of the four seasons (solstice and equinox): they are Aries, Cancer, Libra and Capricorn. They are *producing* signs.



**Fissi** quando occupano i punti intermedi delle stagioni e ne rappresentano la fissità: sono Toro, Leone, Scorpione, Acquario. Sono i segni che *consumano*.

**Mobili** quando chiudono le stagioni, come Gemelli, Vergine, Sagittario, Pesci. Sono i segni che *distribuiscono*.

**Fixed**, these indicate the intermediate points of the seasons and represent fixed points: they are Taurus, Leo, Scorpion and Aquarius. They are *consuming* signs.

**Moving**, they mark the close of the seasons: they are Gemini, Virgo, Sagittarius, Pisces. They are *distributing* signs.



# Indice

Astrologia e salute: un rapporto millenario .....	Pag.	11
<i>Astrology and health: a Millennium relationship</i> .....	»	11
<b>Ariete - Aries</b> .....	»	17
Spaghetti con aragosta .....	»	22
<i>Spaghetti with lobsters</i> .....	»	22
Pennette ai peperoni .....	»	23
<i>Penne pasta with peppers</i> .....	»	23
Orzo con tonno e zucchine .....	»	23
<i>Barley with tuna and courgettes</i> .....	»	23
Arancini alla Siciliana .....	»	24
<i>Croquettes Sicilian style</i> .....	»	24
Falso magro .....	»	24
<i>False Poor Man's Meal</i> .....	»	24
Spiedini di lattuga aromatici .....	»	25
<i>Spiced lettuce skewers</i> .....	»	25
Torta di nocciole con zabaione al Barbaresco .....	»	26
<i>Hazelnut cake with Zabaione Barbaresco</i> .....	»	26
Vitello tonnato .....	»	27
<i>Tuna veal</i> .....	»	27
Involtini di speck e insalata belga .....	»	28
<i>Roulades with speck and lettuce</i> .....	»	28
Tagliatelle ai porcini .....	»	28
<i>Tagliatelle with cep mushrooms</i> .....	»	28
Cernia al sale .....	»	29
<i>Grouper with salt</i> .....	»	29
Carpaccio di pomodori e melanzane .....	»	30
<i>"Carpaccio" with tomatoes and aubergines</i> .....	»	30
Tiramisù alla fragola .....	»	30
<i>Tiramisù with strawberries</i> .....	»	30
<b>Toro - Taurus</b> .....	»	31
Timballo alla contadina .....	»	36
<i>Flan country style</i> .....	»	36



Fusilli con rucola e calamaretti .....	Pag.	37
<i>Fusilli with garden rocket and squids</i> .....	»	37
Zuppa di farro con cotiche .....	»	37
<i>Spelt soup with pork rind</i> .....	»	37
Crêpes alle melanzane .....	»	38
<i>Crêpes with aubergines</i> .....	»	38
Scampi affogati in conchiglia .....	»	39
<i>Scampi in the shell</i> .....	»	39
Insalata di finocchi, noci e gorgonzola .....	»	39
<i>Salad with fennels, walnuts and gorgonzola</i> .....	»	39
Semifreddo di albicocche e ciliegie .....	»	40
<i>Semifreddo with apricots and cherries</i> .....	»	40
Gnocchi di Federico II .....	»	41
<i>Federico II's gnocchi</i> .....	»	41
Coniglio ai peperoni .....	»	42
<i>Rabbit with peppers</i> .....	»	42
Sformato di porri .....	»	42
<i>Leek flan</i> .....	»	42
Gelato alle mandorle .....	»	43
<i>Almond ice-cream</i> .....	»	43

**Gemelli - Gemini** .....

Sajur lodeh, Minestra indonesiana di verdura e carne .....	»	51
<i>Sagur loden, Indonesian soup with vegetables and meat</i> .....	»	51
Risotto all'ortica .....	»	51
<i>Risotto with nettles</i> .....	»	51
Terrina di vitello .....	»	52
<i>Veal in a crock</i> .....	»	52
Asparagi in salsa di avocado .....	»	53
<i>Asparagus with avocado sauce</i> .....	»	53
Agnello al cartoccio .....	»	53
<i>Lamb baked in foil</i> .....	»	53
Cassata a freddo .....	»	54
<i>Chilly cassata</i> .....	»	54
Mousse di prosciutto .....	»	55
<i>Mousse with ham</i> .....	»	55
Linguine all'astice .....	»	56
<i>Linguine with lobster</i> .....	»	56
Pollo al forno con papaya .....	»	56
<i>Baked chicken with papaya</i> .....	»	56



Mousse al cioccolato .....	Pag.	57
<i>Chocolate mousse</i> .....	»	57

**Cancro - Cancer** ..... » 59

Riso alla greca .....	»	64
<i>Rice Greek style</i> .....	»	64
Tubettoni con patate e fagiolini .....	»	65
<i>Tubettoni with potatoes and string beans</i> .....	»	65
Aragosta alla lionese .....	»	65
<i>Lobster Lyon style</i> .....	»	65
Peperoni con cipolla in agrodolce .....	»	66
<i>Sweet-and-sour peppers with onion</i> .....	»	66
Cipolle ripiene .....	»	66
<i>Baked onions</i> .....	»	66
Sformato di fagiolini .....	»	67
<i>Strip beans flan</i> .....	»	67
Carciofi alla Giudìa .....	»	67
<i>Artichokes Giudìa style</i> .....	»	67
Soufflé di lamponi .....	»	68
<i>Raspberry soufflé</i> .....	»	68
Torrone .....	»	68
<i>Torrone</i> .....	»	68
Riso alla polpa di granchio .....	»	69
<i>Rice with crab pulp</i> .....	»	69
Rombo all'olio .....	»	70
<i>Turbot in oil</i> .....	»	70
Tortino di zucchine e speck .....	»	71
<i>Courgettes and speck pie</i> .....	»	71
Dolce dell'Imperatore .....	»	71
<i>Emperor's cake</i> .....	»	71

**Leone - Leo** ..... » 73

Rigatoni al forno con melanzane .....	»	79
<i>Baked Rigatoni with aubergines</i> .....	»	79
Zuppa di fagioli e scarole .....	»	80
<i>Beans and scarole soup</i> .....	»	80
Riso allo zafferano .....	»	80
<i>Rice with saffron</i> .....	»	80



Pollo al limone e rosmarino .....	Pag.	81
<i>Chicken lemon and rosemary</i> .....	»	81
Parmigiana .....	»	81
<i>Parmigiana</i> .....	»	81
Agnello alla lionese .....	»	82
<i>Lion lamb</i> .....	»	82
Frittata di carciofi .....	»	83
<i>Omelette of artichokes</i> .....	»	83
Calzoncelli .....	»	83
<i>Calzoncelli</i> .....	»	83
Ovoli e tartufi .....	»	84
<i>Agarics and truffles</i> .....	»	84
Uova al caviale .....	»	85
<i>Caviar's eggs</i> .....	»	85
Riso con seppie e funghi .....	»	85
<i>Rice with cuttlefishes and mushrooms</i> .....	»	85
Polipetti affogati .....	»	86
<i>Poached little octopuses</i> .....	»	86
Gelatina di anguria .....	»	86
<i>Water-melon jelly</i> .....	»	86

**Vergine - Virgo** .....

Pinzimonio di verdure .....	»	93
<i>Pinzimonio with vegetables</i> .....	»	93
Pâté di tonno .....	»	94
<i>Tuna pâté</i> .....	»	94
Pasta fredda d'estate .....	»	94
<i>Cold summer pasta</i> .....	»	94
Trenette con carciofi e pomodori .....	»	95
<i>Trenette with artichokes and tomatoes</i> .....	»	95
Pesce spada con acciughe e capperi .....	»	95
<i>Swordfish with anchovies and capers</i> .....	»	95
Insalata primaverile .....	»	96
<i>Spring salad</i> .....	»	96
Salmone al vapore con asparagi .....	»	97
<i>Steamed salmon with asparagus</i> .....	»	97
Pollo in dolceforte .....	»	97
<i>Chicken "dolceforte"</i> .....	»	97
Dolci di miglio .....	»	98
<i>Millet sweets</i> .....	»	98



Spiedini di uva e grana padano .....	Pag.	99
<i>Grape spits and grana cheese</i> .....	»	99
Risotto ai fiori di zucca .....	»	100
<i>Risotto with courgette flowers</i> .....	»	100
Gamberoni delicati .....	»	100
<i>Refined prawns</i> .....	»	100
Grigliata di verdure .....	»	101
<i>Grilled vegetables</i> .....	»	101
Mousse di fragole .....	»	101
<i>Strawberry mousse</i> .....	»	101
<b>Bilancia - Libra</b> .....	»	103
Crostoni di astice con melone .....	»	107
<i>Large croutons with lobster and melon</i> .....	»	107
Carne cruda all'albese .....	»	107
<i>Raw meat Alba style</i> .....	»	107
Trofie con pesto di noci .....	»	108
<i>"Trofie" pasta with walnut pesto</i> .....	»	108
Crema di champignon .....	»	109
<i>Champignon cream</i> .....	»	109
Involtini di verza .....	»	109
<i>Savoy roulades</i> .....	»	109
Salmone allo yogurt .....	»	110
<i>Salmon with yoghurt</i> .....	»	110
Insalata di radicchio alla trevigiana .....	»	110
<i>Radicchio salad Trevisan style</i> .....	»	110
Budino di castagne .....	»	111
<i>Chestnut pudding</i> .....	»	111
Crema di asparagi ai petali di rosa .....	»	112
<i>Asparagus cream with rose petals</i> .....	»	112
Insalata giapponese .....	»	113
<i>Japanese salad</i> .....	»	113
Tempura .....	»	113
<i>Tempura</i> .....	»	113
Sorbetto ai frutti di bosco .....	»	114
<i>Berry sorbet</i> .....	»	114



**Scorpione - Scorpio** ..... » 115

Fonduta al tartufo .....	Pag.	120
<i>Fondue with truffles</i> .....	»	120
Minestra di scarole .....	»	120
<i>Prickly lettuce soup</i> .....	»	120
Zuppa di porri e baccalà .....	»	121
<i>Dried salted cod and leek soup</i> .....	»	121
Maccheroni lardellati .....	»	121
<i>Maccheroni with lard</i> .....	»	121
Triglie alla livornese .....	»	122
<i>Mullets livornese</i> .....	»	122
Cozze gratinate .....	»	122
<i>Mussels au gratin</i> .....	»	122
Zeppole .....	»	123
<i>Zeppole</i> .....	»	123
Bigné di gorgonzola e noci .....	»	124
<i>Cream puffs with walnuts and gorgonzola</i> .....	»	124
Involtini di pesce spada .....	»	125
<i>Roulades with swordfish</i> .....	»	125
Anatra con salsa di noci e melagrane .....	»	125
<i>Duck with a walnut and pomegranate sauce</i> .....	»	125
Bonet .....	»	126
<i>Bonet</i> .....	»	126

**Sagittario - Sagittarius** ..... » 127

Pasta alla Norma .....	»	132
<i>Pasta Norma style</i> .....	»	132
Mesciua genovese con cereali e legumi .....	»	132
<i>Mesciua Genovese with spelt and pulses</i> .....	»	132
Baccalà marinato .....	»	133
<i>Marinated dried salted cod</i> .....	»	133
Tacchino al timo .....	»	133
<i>Turkey with thyme</i> .....	»	133
Zucchine alla scapece .....	»	134
<i>Courgettes "scapece"</i> .....	»	134
Torta caprese .....	»	134
<i>Caprese cake</i> .....	»	134
Risotto con asparagi .....	»	135
<i>Risotto with asparagus</i> .....	»	135



Melanzane ripiene .....	Pag.	136
<i>Stuffed aubergines</i> .....	»	136
Polpo del principato di Monaco .....	»	136
<i>The Principality of Monaco octopus</i> .....	»	136
Panna cotta al cocco .....	»	137
<i>Cooked cream with coconuts</i> .....	»	137

**Capricorno - Capricorn** ..... » 139

Crostini toscani .....	»	143
<i>Tuscan toasts</i> .....	»	143
Gnocchi di patate al Castelmagno .....	»	143
<i>Gnocchi Castelmagno style</i> .....	»	143
Cima alla genovese .....	»	144
<i>Cime genovese</i> .....	»	144
Polpette di pesce .....	»	145
<i>Fishcakes</i> .....	»	145
Peperoni gratinati .....	»	145
<i>Peppers au gratin</i> .....	»	145
Sospiri .....	»	146
<i>Sighs</i> .....	»	146
Insalata di gamberi e salmone con salsa al basilico .....	»	147
<i>Prawn and salmon salad with basil sauce</i> .....	»	147
Spiedini di fichi e melone .....	»	148
<i>Fig and melon skewers</i> .....	»	148
Lasagne speziate .....	»	148
<i>Spicy lasagne</i> .....	»	148
Manzo al pepe nero .....	»	150
<i>Pepper Steak</i> .....	»	150
Crema di mandorle .....	»	150
<i>Almond paste</i> .....	»	150

**Acquario - Aquarius** ..... » 151

Uova ripiene .....	»	156
<i>Stuffed Eggs</i> .....	»	156
Prugne con pancetta e pane al rosmarino .....	»	156
<i>Prunes with bacon and rosemary bread</i> .....	»	156
Fettuccine verdi alla pancetta .....	»	157
<i>Green ribbon pasta with bacon</i> .....	»	157



Spaghetti alla checca .....	Pag.	158
<i>Spaghetti "alla checca"</i> .....	»	158
Frittata di fiori .....	»	158
<i>Flower omelette</i> .....	»	158
Ratatouille provençale .....	»	159
<i>Ratatouille provençale</i> .....	»	159
Arrosto di cinghiale con mele selvatiche .....	»	160
<i>Roast boar with crab apples</i> .....	»	160
Baccalà della baronessa .....	»	160
<i>Baroness' Salt Cod</i> .....	»	160
Dolce della nonna .....	»	161
<i>Grandmother pie</i> .....	»	161
Zuppa turca di lenticchie .....	»	162
<i>Turkish lentils soup</i> .....	»	162
Pollo tandoori indiano .....	»	163
<i>Tandoori chicken</i> .....	»	163
Sarde ripiene .....	»	163
<i>Stuffed Sardines</i> .....	»	163
Budino arabo .....	»	164
<i>Arabian pudding</i> .....	»	164

## Pesci - Pisces .....

» 165

Alici marinate .....	»	169
<i>Pickled anchovies</i> .....	»	169
Maccheroni gratinati .....	»	170
<i>Pasta gratin</i> .....	»	170
Baccalà al latte .....	»	170
<i>Saltcod in milk</i> .....	»	170
Insalata di spinaci e arance .....	»	171
<i>Spinach and orange salad</i> .....	»	171
Rollè di pollo con carciofi .....	»	171
<i>Rolled chicken with artichokes</i> .....	»	171
Crostini con polpa di granchio .....	»	173
<i>Crab meat toasts</i> .....	»	173
Zuppa di alghe .....	»	174
<i>Seaweed Soup</i> .....	»	174
Gamberetti in salsa di cocco alle spezie .....	»	174
<i>Spicy prawns in coconut sauce</i> .....	»	174
Strudel di ciliegie .....	»	175
<i>Cherry strudel</i> .....	»	175