

INDICE

PARTE PRIMA: CIBO, CULTURA E SOCIETÀ

Italian food	p. 11
Il carburante della storia	16
La tavola del mito	19
Afrodisia	21
Cibo senza	23
Umiliati e obesi	24
Dieta mediterranea	27
Cucina estrema	28
Cibo e format	29
Dal focolare al microonde	30
Brunch	32
Happy hour	37
Un impero di vino	41
Slow Food	44
Le signore del gusto	48

PARTE SECONDA: COTTURE

Niente fumo tutto arrosto	53
Marinare	55
Si fa presto a dire crudo	57
Cotto in flagrante	59
L'antimateria della gastronomia	61
Fuoco e fiamme	63
Uccelli scappati e vongole fujute	65
Avanzi popolo!	67
L'invenzione dell'acqua fredda	69

PARTE TERZA: PASTA DIVA

Maccheroni	p. 73
Ragù	78
Timballi	80
Orecchiette	82
Sensibili alle sfoglie	84

PARTE QUARTA: CIBI DI CULTO

La moltiplicazione dei pani	89
Vigilia dei sensi	91
Il gusto dei pellegrini	94
La sagra della primavera	97
Fra bio e dio	100
Dolci per devozione	102
Carnevale fa rima con maiale	106
L'apostolo dei pesci	111

PARTE QUINTA: FUSION

Denominazioni di origine incontrollata	115
Quante storie per un babà	118
Cafè express	121
È nata prima l'anatra o l'arancia?	124
Giallo limone	126
Sapore di sale	128
Il sale dolce	132
La ricotta	134
L'oca loquace	136
La fava pitagorica	138
Mangiare la foglia	140
Saltare dalla minestra	142
L'insolita zuppa	144
Sfoglie al vento	146

Parte prima

Sapore di San Pietroburgo	p. 148
Melting pot	150
Il provolone di Abu Tabela	152
Quel che resta delle alici	156
Il coniglio dei fenici	160
Affetti speciali	163
Bibliografia essenziale	173
Indice dei nomi	179

