

Indice del volume

<i>Introduzione</i>	v
PARTE PRIMA Preistoria e prime civiltà	
Introduzione. L'umanizzazione dei comportamenti alimentari	5
Alimenti, p. 5 - Cucina, p. 8 - Convivialità, p. 10	
I. Le strategie alimentari nell'età preistorica	12
Verso una preistoria chimica dell'alimentazione, p. 12 - I primi ominidi: cacciatori accaniti o ladri di carcasse?, p. 14 - A favore di una riabilitazione dei primi ominidi, p. 16 - Lo sviluppo della caccia non specializzata, p. 17 - Il paleolitico superiore e la pratica diffusa delle grandi cacce specializzate, p. 19 - Il mesolitico europeo: un'alimentazione estremamente diversificata, p. 20 - L'agricoltura e l'allevamento: liberazione o nuovi problemi?, p. 22 - La simbologia all'origine della cucina?, p. 24	
II. La funzione sociale del banchetto nelle prime civiltà	26
I banchetti dei privati cittadini, p. 27 - Il banchetto reale, p. 30 - I banchetti religiosi, p. 34	
III. La cultura alimentare degli egiziani antichi	37
Cereali. Pani, focacce, dolci, p. 39 - La birra, p. 40 - I prodotti dell'orto, del frutteto, della vigna, p. 41 - La carne e i latticini, p. 42 - Il pesce, p. 42 - Miele, condimenti, spezie alimentari, p. 43 - Sala da pranzo, cucina; i lavoratori della cucina, p. 43 - Tra gastronomia e medicina, p. 45	
IV. Le ragioni della Bibbia: le norme alimentari ebraiche	46
Gli animali commestibili, p. 48 - In nome dell'ordine del mondo, p. 49 - Il più vicino possibile alle origini, p. 51 - Il maiale, animale	

sospetto, p. 52 - L'interdetto del sangue, p. 53 - *Riferimenti bibliografici*, p. 55

- V. Fenici e punici 56
 L'agricoltura fenicia e i suoi prodotti, p. 56 - Le risorse alimentari di Cartagine, p. 62 - La preparazione e il consumo degli alimenti, p. 66 - *Riferimenti bibliografici*, p. 68
- PARTE SECONDA - Il mondo classico
- Introduzione. Sistemi alimentari e modelli di civiltà 73
 Mangiare insieme, p. 73 - ... e l'uomo creò le sue piante e i suoi animali, p. 75 - Il cotto e il crudo, p. 79 - Città e campagna, p. 80 - Crisi di un modello, p. 81
- VI. La carne e i suoi riti 83
 Pane e carne, p. 83 - Carni proibite, p. 84 - Sistemi sacrificali, p. 85 - Commensalità sacrificale e rifiuto settario, p. 88 - Il mondo romano, p. 89 - La crisi dei sacrifici, p. 90 - Sopravvivenze sacrificali, p. 92 - *Riferimenti bibliografici*, p. 93
- VII. Città e campagne in Grecia 97
 Il paesaggio agrario, p. 97 - Chi produce le risorse alimentari?, p. 100 - I prodotti alimentari consumati dai greci, p. 101 - Alimenti di campagna e di città, p. 104 - *Riferimenti bibliografici*, p. 110
- VIII. I pasti greci, un rituale civico 112
 I banchetti degli uomini, p. 114 - I banchetti dei greci, p. 115 - I banchetti dei cittadini, p. 117
- IX. La cultura del simposio 124
 Cultura simposiale, p. 124 - La cerimonia e la storia, p. 127 - Simposio e poesia, p. 131 - *Riferimenti bibliografici*, p. 133
- X. L'alimentazione degli etruschi 135
 I cereali, p. 136 - I legumi, p. 137 - La vite e l'olivo, p. 138 - La caccia e l'allevamento, p. 139 - La pesca, p. 141 - La cucina e i banchetti, p. 142 - *Riferimenti bibliografici*, p. 144
- XI. Grammatica dell'alimentazione e dei pasti romani 145
 Un'alimentazione «buona da pensare» per gli stessi romani, p. 145 - Tipologia degli alimenti romani: «fruges» e «pecudes», p. 149 - I pasti romani: luoghi e figure del consumo alimentare, p. 155 - *Riferimenti bibliografici*, p. 160

- XII. La fava e la murena: gerarchie sociali dei cibi a Roma 161
 Produzione e distribuzione, p. 163 - Il campo dell'alimentazione, p. 167 - Cucina e socialità delle élite, cucina e socialità popolari, p. 170 - L'ideale di frugalità, p. 174 - *Riferimenti bibliografici*, p. 176
- XIII. Le ragioni della politica: approvvigionamento alimentare e consenso politico nel mondo antico 178
 Le istituzioni, p. 180 - Evergetismo, p. 184 - Approvvigionamento e politica a Roma, p. 187 - La situazione dei contadini, p. 189
- XIV. Alimentazione e medicina nel mondo antico 191
 Dieta e alimentazione, p. 191 - La salute come equilibrio, p. 192 - Caratteri naturali e artificiali dei cibi e delle bevande, p. 192 - La scienza alimentare e le altre branche del sapere medico, p. 194 - L'alimentazione dell'uomo sano, p. 194 - L'alimentazione dell'uomo malato, p. 197 - Innovazioni nel corso dei secoli, p. 198 - *Riferimenti bibliografici*, p. 199
- XV. Il cibo degli altri 201
 Gli uomini e gli dèi, p. 201 - Alimentazione e genere di vita, p. 203 - *Riferimenti bibliografici*, p. 209
- PARTE TERZA Dalla tarda antichità all'alto Medioevo (secoli III-X)
- Introduzione. Romani, barbari, cristiani. Agli albori della cultura alimentare europea 213
Riferimenti bibliografici, p. 216
- XVI. Strutture di produzione e sistemi alimentari nell'alto Medioevo 217
 Un'alimentazione differenziata, p. 218 - La vite e il vino, p. 220 - I cereali e i legumi, p. 221 - La cucina, p. 222 - Un sistema stabile, p. 223 - *Riferimenti bibliografici*, p. 224
- XVII. Contadini, guerrieri, sacerdoti. Immagine della società e stili di alimentazione 226
 La carne, la forza e il potere, p. 226 - Lavorare e combattere, p. 228 - La qualità della persona, p. 229 - Potere e umiltà, p. 230 - L'umiltà e il modello dei potenti, p. 231 - *Riferimenti bibliografici*, p. 232
- XVIII. Obbligatorio mangiare: pranzi, banchetti e feste nella vita sociale del Medioevo 234
 Il pranzo al centro della vita sociale, p. 235 - Mangiare e bere assieme, p. 237 - Dal «convivium» alla festa di corte, p. 239 - *Riferimenti bibliografici*, p. 242

PARTE QUARTA Gli occidentali e gli altri

- Introduzione. Modelli alimentari e identità culturali 245
Riferimenti bibliografici, p. 249
- XIX. Cristiani d'Oriente: regole e realtà alimentari nel mondo bizantino 250
 Il territorio e la sua produttività, p. 250 - Situazione politica e mercato alimentare: domanda e offerta, p. 251 - Modi di cucinare, p. 255 - Regole alimentari, p. 256 - L'immagine dell'altro nel bere e nel mangiare, p. 262 - *Riferimenti bibliografici*, p. 263
- XX. La cucina araba e il suo apporto alla cucina europea 266
 Le norme islamiche, p. 266 - Retaggio arabo, modello persiano e loro diffusione, p. 267 - La cucina, arte del condimento, p. 271 - Gli apporti all'Europa, p. 278 - *Riferimenti bibliografici*, p. 281
- XXI. L'alimentazione degli ebrei nel Medioevo 282
 Festività religiose, p. 282 - Le tappe della vita, p. 284 - I cibi, p. 286 - Il quadro materiale, p. 289 - L'arte culinaria, p. 294 - Ritualità, p. 297 - *Riferimenti bibliografici*, p. 298

PARTE QUINTA Pieno e basso Medioevo (secoli XI-XV)

- Introduzione. Verso un nuovo equilibrio alimentare 303
- XXII. Società feudale e alimentazione (secoli XII-XIII) 307
 Contesto socio-economico, p. 307 - I principali sistemi alimentari, p. 312 - I limiti della crescita, p. 323 - *Riferimenti bibliografici*, p. 324
- XXIII. Fra autoconsumo e mercato: l'alimentazione rurale e urbana nel basso Medioevo 325
 Il frumento e gli altri cereali, p. 325 - La castagna, p. 328 - I legumi e gli ortaggi, p. 329 - La frutta, p. 331 - L'olio, p. 331 - Il vino, p. 332 - La carne, p. 333 - *Riferimenti bibliografici*, p. 335
- XXIV. I mestieri dell'alimentazione 336
 Dalla città antica alla città medievale, p. 336 - Gli osti, p. 337 - I fornai, p. 337 - I mugnai, p. 338 - Altri commerci delle città medie, p. 339 - Le grandi città, p. 339 - Verso nuovi mestieri, p. 340 -

- Dislocazione dei commerci, p. 343 - I chioschi, p. 345 - Statuto dei mestieri dell'alimentazione, p. 346
- XXV. Le origini dell'ospitalità pubblica in Europa 348
L'ospitalità nei tempi antichi, p. 348 - Taverne e ospizi, p. 350 - Alberghi pubblici e locande, p. 352 - *Riferimenti bibliografici*, p. 355
- XXVI. Cucine medievali (secoli XIV e XV) 356
Dai conti della spesa ai libri di cucina, p. 357 - Come leggere le ricette medievali?, p. 359 - Il gusto delle spezie, p. 360 - Il dolce e l'acido, p. 361 - La cucina al burro, p. 363 - I colori della gastronomia, p. 365 - Interferenze e influenze culinarie, p. 366 - *Riferimenti bibliografici*, p. 370
- XXVII. Alimentazione e classi sociali nel tardo Medioevo e nel Rinascimento in Italia 371
Consumo di cereali e gerarchia sociale, p. 372 - Alimentazione e concezione del mondo, p. 375 - *Riferimenti bibliografici*, p. 380
- XXVIII. Condimenti, cucina e dietetica tra XIV e XVI secolo 381
Perché le spezie?, p. 381 - Virtù medicinali delle spezie, p. 383 - Cucinare per rendere digeribili i cibi, p. 384 - I sapori, p. 386 - Pratiche: il modo di mangiare la frutta, p. 389 - Testimonianze dei cuochi, p. 390 - Dietetica e cultura orale, p. 392 - *Riferimenti bibliografici*, p. 394
- XXIX. «Guarda no sii vilan». Le buone maniere a tavola 396
Etica ed etichetta, p. 396 - Una lunga storia, p. 397 - Primi documenti normativi, p. 399 - Tradizione normativa e «processo di incivilimento», p. 400 - La promiscuità, p. 400 - Il controllo dei gesti, p. 402 - La presenza femminile, p. 404 - La prodigalità, p. 405 - *Riferimenti bibliografici*, p. 406
- XXX. Dal fuoco alla tavola: archeologia dell'attrezzatura alimentare alla fine del Medioevo 408
Intorno al focolare, p. 409 - Gli utensili di cucina, p. 410 - Il posto della funzione alimentare nello spazio abitato, p. 412 - Con o senza tavola: oggetti nelle gerarchie dei pasti, p. 413
- XXXI. Banchetto d'immagini e «antipasti» miniati 417
Le pietanze, p. 418 - Contegno e convenienze, p. 420 - *Riferimenti bibliografici*, p. 423

PARTE SESTA Dalla cristianità d'Occidente all'Europa degli Stati (secoli XV-XVIII)

- Introduzione. I tempi moderni 427
- Demografia e pane quotidiano, p. 428 - Paradossi, p. 429 - Espropri dei contadini, p. 430 - Grano di mare e grano del re, p. 431 - Tutto per il pane, p. 431 - Nuove piante alimentari, p. 432 - Altre specie alimentari americane, p. 434 - Spezie esotiche e bevande coloniali, p. 436 - Nuovi alimenti raffinati, p. 437 - «Nouvelle cuisine» e gusti nuovi, p. 438 - Dietetica e golosità, p. 439 - Letteratura ghiotta e bacchica, p. 440 - Pranzi ed etichetta a tavola, p. 443 - Nuovi orari dei pasti, p. 444 - Ospitalità e convivialità, p. 445 - Modi di servire, p. 446 - Modi di bere, p. 446 - Differenze, somiglianze, influenze, p. 447
- XXXII. Crescere senza sapere perché: strutture di produzione, demografia e razioni alimentari 449
- Diversità delle evoluzioni, p. 449 - Opinioni sulla crescita demografica, p. 452 - Le modalità della crescita, p. 453 - Ambiente naturale, colture e alimentazione, p. 454 - Modalità di produzione, p. 455 - Mangiare per vivere, p. 458 - Alcuni esempi di razioni, p. 461 - *Riferimenti bibliografici*, p. 463
- XXXIII. L'alimentazione contadina in un'economia di sostentamento 465
- Documenti, p. 465 - Immagini del regime contadino, p. 467 - Nutrimenti base, p. 469 - Alimenti complementari, p. 475 - Le bevande, p. 479 - Cucine contadine, p. 486
- XXXIV. Bevande coloniali e diffusione dello zucchero 490
- Lo zucchero, merce preziosa nel XVI secolo, p. 490 - Il cioccolato dell'America, p. 492 - Il caffè del Vicino Oriente, p. 494 - Il tè dell'Estremo Oriente, p. 496 - Il trionfo dello zucchero, p. 499
- XXXV. La stampa in cucina: i libri di cucina in Francia tra il XV e il XIX secolo 501
- I libri stampati nel Rinascimento, p. 501 - L'eredità del *Cuisinier françois*, p. 505 - Verso una nuova cucina, p. 508 - Prime edizioni dei libri di cucina (1480-1800), p. 510
- XXXVI. Scelte alimentari e arte culinaria (secoli XVI-XVIII) 512
- Modernizzazione alla francese, p. 512 - Altri gusti, altre cucine, p. 524 - *Riferimenti bibliografici*, p. 532
- XXXVII. Dalla dietetica alla gastronomia, o la liberazione della gola 534
- Persistenza delle referenze dietetiche nei testi culinari, p. 534 - Crescente trasgressione dei precetti della dietetica antica, p. 536 - Am-

biguità degli atteggiamenti medici, p. 540 - Rappresentazioni della digestione e della cucina, p. 544 - Un nuovo concetto: il buon gusto, p. 546 - Cucina, gola e gastronomia, p. 549 - *Riferimenti bibliografici*, p. 550

XXXVIII. Immagini del cibo nell'arte moderna 552

Dai campi, p. 552 - Il mercato, p. 553 - La cucina, p. 554 - Il tavolo apparecchiato, p. 555 - La colazione, p. 555 - La tavola imbandita, p. 556 - Altre tavole, p. 557 - *Riferimenti bibliografici*, p. 558

PARTE SETTIMA L'età contemporanea (secoli XIX-XX)

Introduzione. Il XIX e il XX secolo 561

XXXIX. Trasformazioni del consumo alimentare 567

Dati in cifre, p. 568 - I farinacei, p. 569 - Patata e legumi, p. 570 - Frutta e verdure fresche, p. 571 - Zucchero e alimenti dolci, p. 572 - La carne, p. 573 - Il pesce, p. 575 - Latte e derivati, p. 576 - Le uova, p. 577 - Le sostanze grasse, p. 578 - Le bevande, p. 579 - Contenuto calorico ed equilibrio nutrizionale, p. 581 - *Riferimenti bibliografici*, p. 583

XL. L'invasione dei prodotti d'oltremare 584

L'invasione dei prodotti oleaginosi tropicali, p. 584 - Frutti e ortaggi d'oltremare, p. 590 - *Riferimenti bibliografici*, p. 599

XLI. Nascita e diffusione dei ristoranti 601

L'origine, p. 601 - Le cucine di strada, p. 601 - Il XVIII secolo: nascita del ristorante moderno, p. 602 - Il caso Boulanger, p. 604 - L'affermarsi dei ristoranti nel secolo XIX, p. 606 - Ristorazione e turismo, p. 607 - I ristoranti nel secolo XX, p. 608 - *Riferimenti bibliografici*, p. 609

XLII. Industria del cibo e nuove tecniche di conservazione 610

Alimentazione e popolazione tra XVIII e XIX secolo, p. 610 - Il pane e il vino, p. 612 - Il problema della conservazione dei cibi, p. 614 - *Riferimenti bibliografici*, p. 621

XLIII. Il gusto della conserva 623

Le origini, p. 624 - La crescita conserviera, p. 626 - Fine secolo, p. 627 - Il sincretismo conserviero, p. 629 - *Riferimenti bibliografici*, p. 630

XLIV. Alimentazione e salute 632

Carestie nelle economie dell'«ancien régime», p. 633 - La salute co-

	mincia dalla alimentazione sana, p. 634 - Penuria e gerarchia sociale: il caso della pellagra, p. 635 - Alimentazione e salute femminile, p. 637 - Alimentazione e salute infantile, p. 639 - Grandi tendenze del secolo XX, p. 640 - <i>Riferimenti bibliografici</i> , p. 642	
XLV.	L'emergere delle cucine regionali: la Francia L'«ancien régime» delle cucine regionali, p. 643 - Una pedagogia del territorio nella sua diversità, p. 645 - Un legame basato sullo spazio e sulla memoria, p. 647 - Un modello culinario nazionale e repubblicano, p. 649 - Un consumo di spazio locale: turismo e gastronomia, p. 652 - <i>Riferimenti bibliografici</i> , p. 656	643
XLVI.	L'emergere delle cucine regionali: l'Italia Un fenomeno degli ultimi due secoli, p. 658. - «Rivoluzione gastronomica» e cucine locali, p. 660 - La prima rassegna e il primo ricettario, p. 662 - L'«invenzione della tradizione», p. 663 - <i>Riferimenti bibliografici</i> , p. 663	658
XLVII.	I pericoli dell'abbondanza: cibo, salute e moralità nella storia americana I primi coloni: economia di sostentamento, p. 665 - Modernizzazione e prima riforma alimentare, p. 666 - Verso una seconda riforma alimentare, p. 667 - La «vitaminomania» della prima metà del secolo XX, p. 670 - L'era del «baby-boom» e della «comodità», p. 672 - Il tempo della critica, p. 674 - La «Negative Nutrition», p. 675 - <i>Riferimenti bibliografici</i> , p. 678	665
XLVIII.	La «macdonaldizzazione» dei costumi Dal mito della pillola al mito dell'invasore, p. 680 - Da Henry Ford a McDonald's, p. 682 - La modernità a domicilio: microonde e surgelati, p. 685 - L'alimentazione abbandona la casa, p. 686 - Il «fast-food» o la cucina in briciole, p. 687 - L'hamburger e la pizza, p. 690 - La cucina in kit, p. 691 - Un'uniformazione planetaria?, p. 692 - Razionalizzazione, regressione e piacere, p. 694	679
	<i>Conclusioni.</i> Oggi e domani	697
	<i>Elenco delle illustrazioni</i>	705
	<i>Gli autori</i>	707
	<i>Indice analitico</i>	713