

Premessa	VII
Il grano e il pane	3
La zuppa col pane, la polenta, la minestra e la pasta	13
Le paste ripiene	31
L'acqua e il sale	35
Il formaggio	37
La carne	47
Il cortile	59
Il pesce	63
Salumi e insaccati	77
Ortaggi e frutta	95
Il grasso era buono	107
Le spezie	115

<b>L'Atlantico, le Indie Orientali e quelle «Occidentali»</b>	<b>121</b>
<b>Dalla penisola iberica alle lontane Americhe: la via dello zucchero</b>	<b>125</b>
<b>Dall'Europa all'America</b>	<b>143</b>
<b>Mangiare alla stessa mensa</b>	<b>157</b>
<b>Mangiare e bere</b>	<b>169</b>
<b>Pranzare con giudizio</b>	<b>179</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>187</b>

***Appendice A tavola con Colombo*** **193**

Anguilla a rocchi, p. 196 - Condimento di pesce alla ligure (chiamato anche salsa cannellina), p. 197 - De li fegatelli, p. 197 - Teglia di pernice, p. 198 - Pernice in «adubo», p. 199 - Ricetta del coniglio, p. 200 - Ricetta della lampreda, p. 201 - Carciofi con carne, p. 201 - Verdura di asparagi, p. 202 - Carne di agnello con tartufi, p. 202 - Panada di carne o di pesce, p. 203 - Salsa buona per pesce di media grossezza destinato al forno, p. 204 - Salmone in casseruola, p. 204 - Marzapane, p. 205

