

Introduzione	p. 11
Parte I: l'alimentazione	p. 13
- <u>Capitolo 1: Tra storia e cucina</u>	p. 13
1.1. - La fine della civiltà romana	p. 13
1.2. - Gli uomini chiamati barbari	p. 14
1.3. - L'influenza delle religioni	p. 15
1.4. - Tra riprese economiche e carestie	p. 16
1.5. - Nuovi mercati e nuovi problemi	p. 19
1.6. - La fine del Medioevo	p. 21
- <u>Capitolo 2: Diversità sociali</u>	p. 27
2.1. - La società medievale	p. 27
2.2. - Il mangiare dei signori	p. 27
2.3. - Il mangiare dei contadini	p. 29
2.4. - Il mangiare dei monaci	p. 31
2.5. - Il mangiare dei Templari	p. 33
- <u>Capitolo 3: Il territorio</u>	p. 37
- <u>Capitolo 4: La cucina degli altri</u>	p. 41
4.1. - Il mangiare degli Arabi	p. 41
4.2. - Il mangiare dei Bizantini	p. 45
- <i>Un banchetto in un ricco convento di Costantinopoli</i>	p. 46
4.3. - Il mangiare degli Ebrei	p. 47
4.4. - Il mangiare dei Vichinghi	p. 48
4.5. - Il mangiare nel regno del Gran Khan	p. 50
- <u>Capitolo 5: Mangiare secondo i periodi liturgici: <u>tempo di grasso, tempo di magro</u></u>	p. 57
- <u>Capitolo 6: Mangiare come fonte di salute</u>	p. 61
- <u>Capitolo 7: Una tavola medievale: e la forchetta?</u>	p. 63
- <i>Dalla novella CXXIV del "Trecentonovelle"</i>	p. 65
- <u>Capitolo 8: Il banchetto</u>	p. 67
- <u>Capitolo 9: I prodotti</u>	p. 71
9.1. - Le spezie	p. 72
9.1.1. - Pepe	p. 75
9.1.2. - Noce moscata	p. 75
9.1.3. - Chiodi di garofano	p. 75
9.1.4. - Cardamomo	p. 75
9.1.5. - Zafferano	p. 75
9.1.6. - Zenzero	p. 76

9.1.7. - Cannella	p. 76
9.1.8. - Coriandolo	p. 76
9.1.9. - Cumino	p. 76
9.1.10. - Galanga	p. 77
9.2. - Il sale	p. 77
9.3. - Il pane ed i cereali	p. 77
9.3.1. - Frumento	p. 79
9.3.2. - Orzo	p. 79
9.3.3. - Avena	p. 79
9.3.4. - Farro	p. 79
9.3.5. - Segale	p. 80
9.3.6. - Miglio (o panico)	p. 80
9.3.7. - Riso	p. 80
9.4. - Il formaggio	p. 81
9.4.1. - Grana Padano	p. 83
9.4.2. - Castelmagno	p. 83
9.4.3. - Quartirolo	p. 83
9.4.4. - Taleggio	p. 83
9.4.5. - Gorgonzola	p. 83
9.4.6. - Montasio	p. 84
9.5. - Le fave e gli altri legumi	p. 84
9.6. - Le castagne	p. 85
9.7. - Le carni cacciate e le carni allevate	p. 88
9.8. - Il pesce	p. 88
- <i>Le anguille di papa Martino IV</i>	p. 89
9.9. - I prodotti dell'orto e del frutteto	p. 90
9.10. - I grassi ed i condimenti	p. 91
- <u>Capitolo 10: Le bevande</u>	p. 99
10.1. - Acqua e vino	p. 99
- <i>La leggenda dell'"Est Est Est"</i>	p. 101
10.2. - Cervogia	p. 102
10.3. - Sidro	p. 103
10.4. - Distillati	p. 104
- <u>Capitolo 11: La memoria: i ricettari medievali</u>	p. 107
Parte II: la cucina e le ricette	p. 111
- <u>Capitolo I: Il problema delle ricette medievali</u>	p. 111
1.1. - Le ricette contraffatte	p. 112
1.2. - L'adattabilità dei prodotti	p. 112
1.3. - I prodotti particolari	p. 113
1.3.1. - Agresto	p. 113

1.3.2. - Acqua di rose	p. 113
1.3.3. - Latte di mandorla	p. 114
- <u>Capitolo 2: Le ricette</u>	p. 117
2.1. - Nel piatto col cucchiaino: zuppe, minestre e brodetti	p. 117
2.1.1. - Ricetta base del brodo di carne	p. 117
2.1.2. - Ricetta base del brodo vegetale	p. 117
2.1.3. - Brodo alla tedesca	p. 118
2.1.4. - <i>De brodo granato</i>	p. 118
2.1.5. - Zanzarelli	p. 119
2.1.6. - Ceci e castagne	p. 120
2.1.7. - Passato di rape	p. 121
2.1.8. - Farro con <i>brodo de caponi</i>	p. 121
2.1.9. - Riso al latte di mandorla	p. 122
2.1.10. - Riso alla greca	p. 122
2.1.11. - <i>Harīsa</i>	p. 123
2.1.12. - Il riso dei cinque colori	p. 124
2.1.13. - Zuppa di farro	p. 125
2.2. - La pasta medievale	p. 125
2.2.1. - <i>De lasanis</i>	p. 127
2.2.2. - <i>De le lasagne</i>	p. 128
2.2.3. - Maccaroni romaneschi	p. 128
2.2.4. - Maccaroni siciliani	p. 129
2.2.5. - <i>Itriyya</i>	p. 130
2.3. - Le carni sul tagliere	p. 131
2.3.1. - La carne in salsa agrodolce	p. 131
2.3.2. - <i>De pullis</i>	p. 133
2.3.3. - <i>De limonia</i>	p. 133
2.3.4. - Pollo beduino	p. 134
2.3.5. - Civiero	p. 135
2.3.6. - <i>Bourbelier de sanglier</i> e la coda di cinghiale	p. 136
2.3.7. - Coradella d'agnello	p. 137
2.3.8. - Per fare carbonata	p. 138
2.3.9. - Un buon piatto di oca arrosto	p. 138
2.3.10. - <i>Sikbaj</i>	p. 139
2.3.11. - Coniglio in salsa	p. 140
2.3.13. - <i>Cormary</i>	p. 141
2.3.14. - <i>Tharīdah</i>	p. 142
2.4. - Pesce nei giorni di magro	p. 142
2.4.1. - Sarde ripiene al rovescio	p. 143
2.4.2. - Seppia al nero	p. 144
2.4.3. - Le anguille al modo di Martino IV	p. 144
2.4.4. - Scapece del tavernaio	p. 145
2.4.5. - Carpione	p. 146

2.4.6. - <i>Musakbaj</i>	p. 147
2.4.7. - Ostriche o cozze al <i>civé</i>	p. 148
2.4.8. - <i>Tafâyâ</i> di pesce	p. 148
2.4.9. - <i>Brochet à la Templière</i>	p. 149
2.5. - Torte salate	p. 150
2.5.1. - Ricetta base per la pasta	p. 151
2.5.2. - Trote in pastello	p. 151
2.5.3. - Pollo islandese	p. 152
2.5.4. - Torta di funghi	p. 152
2.5.5. - Torta di scalogno	p. 153
2.5.6. - Torta di Re Manfredi	p. 153
2.5.7. - <i>Tart de Bry</i>	p. 154
2.5.8. - L'erbolato	p. 155
2.6. - Uova	p. 156
2.6.1. - <i>Fricтата semplice e fricтата verde</i>	p. 156
2.6.2. - Uova tribolate	p. 157
2.6.3. - Uova ripiene	p. 158
2.6.4. - Uova al <i>civé</i>	p. 159
2.7. - Sapori dell'orto: verdure e legumi	p. 159
2.7.1. - Insalatuzza d'erbe	p. 160
2.7.2. - Le fave dei monaci di Cluny	p. 160
2.7.3. - Spinaci allo zafferano	p. 160
2.7.4. - <i>Isfanakh Mut'ijjan</i> (spinaci alle spezie)	p. 161
2.7.5. - Fagioli alla maniera della Marca Trevigiana	p. 161
2.7.6. - Fagioli alle spezie	p. 162
2.7.7. - Le lenticchie	p. 163
2.7.8. - Funghi in salsa	p. 163
2.7.9. - Insalseggiata di cipolle	p. 164
2.7.10. - Porri fritti	p. 165
2.7.11. - <i>De le foglie minute</i>	p. 165
2.7.12. - Rape armate	p. 166
2.7.13. - Purè di crescione	p. 166
2.7.14. - Purè nero	p. 167
2.7.15. - Asparagi	p. 168
2.7.16. - Asparagi alle erbe	p. 168
2.8. - Salse per ogni <i>savore</i>	p. 169
2.8.1. - <i>De la peverada</i>	p. 169
2.8.2. - Agliata	p. 170
2.8.3. - Salsa verde	p. 170
2.8.4. - Camelina	p. 170
2.8.5. - <i>Poivre jaunet ou aigret</i> (Salsa gialla)	p. 172
2.8.6. - <i>Savore tartaresco</i> perfettissimo	p. 172
2.8.7. - Salsa sarasinesca	p. 173

2.8.8. - Boe (salsa nera)	p. 173
2.9. - <i>Entremets</i>	p. 174
2.9.1. - <i>Fromentée</i> (per la cacciagione)	p. 174
2.9.2. - <i>Faulx grenon</i> (falsa bistecca)	p. 175
2.9.3. - <i>Badinjan Muhassa</i> (melanzane con crostini di noci)	p. 176
2.9.4. - <i>Piperfarces</i> o bastoncini ripieni	p. 177
2.9.5. - Pasticcini di frutta	p. 178
2.9.6. - <i>Tostee</i>	p. 178
2.9.7. - Biancomangiare	p. 179
2.10. - Dolci e fine pasto	p. 180
2.10.1. - Crispelle	p. 180
2.10.2. - Nucato	p. 181
2.10.3. - <i>Fricelle de salvia</i>	p. 182
2.10.4. - <i>Fritelle da Imperadore magnifici</i>	p. 182
2.10.5. - Frittelle di mele	p. 183
2.10.6. - <i>Fricelle</i> piene di vento	p. 183
2.10.7. - Bozzolati delle monache	p. 184
2.10.8. - <i>Tailliz</i>	p. 184
2.10.9. - <i>Lait lardé</i>	p. 185
2.10.10. - <i>Gaufres</i>	p. 186
2.10.11. - <i>Mousse</i> di violetta	p. 187
2.10.12. - <i>Mousse</i> di pere	p. 188
2.10.13. - Marzapane	p. 188
2.10.14. - Il riccio di mandorle	p. 189
2.10.15. - <i>Pudding</i> bianco	p. 190
2.10.16. - I biscotti di Santa Ildegarda	p. 191
2.10.17. - La zucarata	p. 191
2.10.18. - <i>Luqam al-qadi</i> (palline dolci)	p. 192
2.10.19. - <i>Hays</i> (palline dolci)	p. 193
2.10.20. - Il mangiare degli angeli (ricotta dolce)	p. 193
2.10.21. - Spezie confettate	p. 194
2.11. - Bevande	p. 195
2.11.1. - Ippocrasso	p. 195
2.11.2. - Vino <i>confortatium</i>	p. 196
2.11.3. - Sciroppo di spezie per la gaiezza	p. 196
2.11.4. - Sciroppo di melagrana	p. 197
2.11.5. - Acque aromatizzate	p. 197
- <u>Capitolo 3: Banchetti e menù</u>	p. 205
3.1. - Alla tavola del signore	p. 205
3.2. - <i>In taberna quando sumus</i>	p. 205
3.3. - Il pranzo popolano	p. 206
3.4. - Nel refettorio dell'abbazia	p. 206
3.5. - Il banchetto arabo	p. 207

3.6. - Il mangiare del Paese di Cuccagna	p. 207
3.7. - Il mangiar di magro	p. 207
Conclusioni	p. 209
Bibliografia	
- <u>Fonti</u>	p. 211
- <u>Testi</u>	p. 212
Referenze iconografiche	p. 214

Abbreviazioni

ACM =	M. Montanari, <i>Alimentazione e cultura nel Medioevo</i> .
AC =	T. Scully, <i>L'arte della cucina nel medioevo</i> .
ACA =	Anonimo trecentesco della corte angioina, <i>Liber de coquina</i> .
ACI =	<i>L'arte della cucina in Italia</i> , a cura di E. Faccioli.
AM =	B. Scarcia Amoretti, <i>Un altro Medioevo</i> .
ASR =	G. Cherubini, <i>Agricoltura e società rurale nel Medioevo</i> .
AT =	Anonimo Toscano, <i>Libro della cocina</i> .
AV =	Anonimo Veneziano, <i>Libro per cuoco</i> .
BGS =	<i>Ein Buch von guter spise</i> , nella versione elettronica.
CMM =	C. Singer, <i>Le civiltà mediterranee e il Medioevo (700 a. C. - 1500 d. C.)</i> .
CTM =	A. Pertusi, G. Ortalli, I. Paccagnella, <i>Civiltà della tavola dal medioevo al rinascimento</i> .
FA =	M. Montanari, <i>La fame e l'abbondanza</i> .
FC =	<i>The forme of cury, a roll of ancient english cookery</i> .
IRBM =	G. Cherubini, <i>L'Italia rurale del basso Medioevo</i> .
KTA =	<i>Kitab al-tabikh fi al-Maghrib wa'l-Andalus</i> , nella versione elettronica di C. Perry.
KTB =	Muhammad Al Baghdadi, <i>Kitab al-tabikh</i> .
MDP =	<i>Le ménagier de Paris</i> .
MM =	Mastro Martino da Como, <i>Libro de arte coquinaria</i> .
SA =	J.L. Flandrin, M. Montanari, <i>Storia dell'alimentazione</i> .
SAM =	R. Grand, R. Delatouche, <i>Storia agraria del Medioevo</i> .
VQR =	L. Moulin, <i>La vie quotidienne des religieux au Moyen Age</i> .
VT =	Guillaume Tirel dit Taillevent, <i>Le viander</i> .