

Indice

Premessa	9
Gli agnolotti. Il piacere della carne	17
Un'amatriciana "alla (a)matriciana"	19
Arancino. <i>Fast food</i> in salsa sicula	21
L'arrosticino, una specialità transumante	26
Il babà. Un successo che arriva da lontano	29
La bagna cauda. Tutti insieme gustosamente	31
I bigoli. Gustosi vermicelli	36
Un cibo prezioso: la bottarga	38
Il brasato. Da rurale a sofisticato	41
La bresaola. La principessa della Valtellina	43
Brigidini. I dolcetti delle feste dal convento alla piazza	46
C'era una volta la cucina povera. Il brodetto	48
La burrata. Un prodotto <i>made in Puglia</i>	51
"Cacciucco", e non "caciucco"	53
Caciocavallo. "Geografia" ed etimologia	55
Canederli. Pane (raffermo), latte e fantasia	57
Il cannolo. Un intrigante viaggio dalla Sicilia all'Europa	63
I cantucci. Storia di un equivoco	66
La caponata. Dalle galee ai social network	70
Un simbolo della colazione all'italiana: il cappuccino	74
La caprese. Dall'"isola azzurra" un capolavoro tricolore	76
La pasta alla carbonara. Una squisitezza targata (forse) USA	77
La cassata. In fondo è pane e formaggio	81
Nulla si perde, tutto si trasforma. La cassœula	84
I cavatelli. Dai banchetti di Federico II alle nostre tavole	88
Paese che vai, chiacchiere che trovi	91
Il ciaùscolo: la nutella delle Marche	93
Confetto fa rima con affetto	96
Il cotechino. Una questione di pelle	99
Il re degli insaccati. Sua Maestà il Culatello	104

	Il cuscus. Tutto il Mediterraneo è paese	105
	Se non è espresso, non è caffè!	108
	La farinata: un <i>finger food</i> medievale?	114
	Un salume “furbo”: la finocchiona	117
	Toccare il cielo con un dito (e mezzo). La fiorentina	120
	La fonduta. Alla “periferia” della cucina (e della lingua) italiana	124
	La fontina. La tradizione dal cuore delle Alpi	127
	Friggitelli. Storia e preistoria del peperone di fiume	130
	Fresca, friabile, fragrante: la frisella	134
	Il gelato. Il dolce freddo che ha conquistato tutti i palati	138
	Il gianduiotto. Storia di un cioccolatino	143
	Granita. Una squisita reazione chimica	146
	Il grissino. Un bastoncino tutto piemontese	152
	La lasagna. Il successo di una forma	154
	I maccheroni fra lingua e palato	160
	Marzapane: cibo <i>in</i> (e <i>fuor di</i>) scatola	166
	Mascarpone. Storia di un orgoglio lombardo	172
	La mortadella. La nostra “povera” grassezza	175
	I mostaccioli. Un dolce antico dal gusto “nuovo”	177
6	Mostarda. Un francesismo linguistico e gastronomico	182
	La mozzarella, bianca regina della tavola	185
	La <i>'nduja</i> . Lasciate ogni speranza voi ch'assaggiate	188
	Orecchiette. La concavità in cui si rifugiano i sapori	191
	Il pandoro, da Verona con furore	194
	Pane carasau. “Musica” per le papille	196
	Le panelle. Lo <i>street food</i> alla palermitana	199
	Il panettone, ovvero Milano alla conquista del Natale	201
	Quella ghiottoneria del panforte	204
	Il panzerotto. Dal Meridione con sapore	207
	La (frittura di) paranza. Dalla barca alla padella	212
	Parmigiana di melanzane. Un piatto che unisce l'Italia	214
	La pastiera. Il dolce della primavera	218
	Pecorino. Genealogia di un formaggio	221
	La piadina. Gusto di Romagna	226
	I picci: una parola “nuova” per una ricetta antica	229
	Che pizza!	231
	I pizzoccheri. Una pasta non ortodossa	238
	La polenta. Questioni di sopravvivenze	242
	Porchetta, ovvero Roma e dintorni	247
	Il provolone. Un emblema del tricolore nel mondo	252

I ravioli. Una tradizione interregionale	256
Il calore della ribollita	261
La ricotta. Sapida vivanda dalle mille forme	264
Dal riso al risotto: una storia centenaria	267
La robiola. Fra la Pianura Padana e la Toscana	270
La "monumentale" salama da sugo	273
Salimbocca. Così buoni che saltano in bocca	276
Quando la lingua si colora di rosso. Il sanguinaccio	278
Savoiardi. I biscottini del re	285
Scamorza. Pasta filata millenaria	289
La sfogliatella. Quando l'apparenza inganna	292
Del maiale non si butta via niente. La soppressata	296
Lo speck. Un cibo di frontiera	298
Dai pascoli lombardi alle tavole di tutta Italia.	
L'irresistibile ascesa dello stracchino	301
Gli strozzapreti: buoni da morirne soffocati	304
Strudel. Un vortice di bontà	308
Gli struffoli. Le dolci palline di Natale	313
Il supplì. Una questione di forma	315
Il taleggio. Storia e preistoria di un formaggio dal cuore morbido	317
I taralli. Quando i capolavori riescono col buco	321
Tartufo. Il diamante della cucina	324
Il tiramisù. Un incantesimo per troppi stregoni	332
Torrone. Non solo a Natale	336
Il tortellino. La perfezione dell'ombelico di Venere	340
Dalla Liguria con bollore. Le trenette	345
A ognuno la sua trippa	349
Le trofie. Dalla Liguria all'Italia intera	354
Zabaione. Delizioso, corroborante, misterioso	356
Lo zampone. Fantasia e ingegnosità contadine	360
A carnevale (e a San Giuseppe) ogni zeppola vale	361
 Bibliografia	 365
 Indice dei nomi	 397