ÍNDICE

ALIMENTOS PRIMARIOS

Simplemente pan 15
Pan con aceite, con tomate y con todo lo demás 23
La secta del aceite 29
Olivos y aceitunas milenarias 33
Los bocadillos 39
La coca con tomate y pimiento 51
Tomates secados al sol 57
Salazones 61
Frutos secos 67
Los mercados 71

EL GUSTO DE LA MEMORIA

Un aperitivo para cada estación 79
Ensaladas y verduras a la plancha 87
La sopa entona 93
Tres platos de mucho fundamento 99
Los arroces 109
Pescados 133
Comer o no comer carne 145
Los postres 153

VIAJES, ALMUERZOS Y AMIGOS

Los progresistas cambian de paladar 161
Beber a mi manera 177
La cocina mediterránea 183

APÉNDICE

Once recetas pegadas a la vida 191

Índice de recetas 199