

Índice

<i>Nota preliminar</i>	9
Capítulo 1. Un paseo culinario por el Mediterráneo del Greco:	
Creta, Venecia, Roma y Toledo.	11
Creta: la trilogía mediterránea, las habas y el mito de la dieta saludable	11
El modelo culinario mediterráneo	13
Una cocina con olor a mar, a queso y a hierbas silvestres.	16
Pitágoras, las habas y la biología evolucionista	18
Creta, emblema de la dieta mediterránea.	20
Venecia: poderío mercantil, opulencia culinaria	25
La ruta de las especias, el comercio de la sal y otras singladuras.	27
La espléndida mesa veneciana	29
Las fértiles huertas de la laguna veneciana.	33
¿Llegó el Greco a comer polenta de maíz, arroz (risotto) o pasta?	35
El arte de la confitería	38
Cristalería, vajillas de loza, tenedores y otras innovaciones venecianas. . .	41
Roma: la suntuosidad de las cocinas papal y cardenalicia.	43
Banquetes fastuosos	43
Los cuatro grandes cocineros al servicio de la Iglesia de Roma	45
La cocina mestiza de Roma	47
Toledo, la berenjena y las tres culturas.	48
De Toledo, berenjeneros.	49
La berenjena, comida de judíos y de moros	51
¿La berenjena en el escudo de Toledo, en lugar del león?.	52
Ciento y un platos de berenjenas	54
Capítulo 2. La mesa toledana del Greco	57
Don Quijote, el Greco y las costumbres gastronómicas de los toledanos pudientes en el año 1605	57
La olla, madre de todos los guisos.	60

La olla del Greco	63
Para cenar, salpicón las más noches	64
Tres comidas al día	66
Lentejas y pescado, los viernes	68
Casquería, los sábados	70
Aves y carnes de primera, los domingos y festivos	75
Pan y vino, a diario y mucho	79
El ritual de la mesa y la estructura de la comida	82
Capítulo 3. Los orígenes de la modernidad gastronómica: siglos XVI y XVII . .	89
Cocinando la modernidad a fuego lento	89
La conquista de la individualidad: de compartirlo todo, a cada cual lo suyo	90
La tímida introducción del tenedor	92
La separación entre dulce y salado	94
El declive de los <i>platos espectáculo</i> y de las especias	98
Las nuevas salsas: el triunfo de lo graso sobre lo agridulce	103
La incorporación de los alimentos americanos: pimientos, judías, calabaza, pavo, chocolate, maíz, tomate, patata	105
Cocineros y recetarios	111
Cocineros y recetarios españoles	111
Notas biográficas sobre los cocineros	111
Recetario de Ruperto de Nola	113
Recetario de Francisco Martínez Montañó	117
Recetario de Diego Granado	121
Recetario de Domingo Hernández de Maceras	123
Recetario de Miguel de Baeza	129
Cocineros y recetarios italianos	132
Recetario de Martino da Como	134
Recetario de Bartolomeo Scappi	140
Cocineros y recetarios griegos	149
La cocina de Vefa	150
<i>Bibliografía</i>	165
<i>Notas</i>	169