

INDICE

Introduzione

Cibo e affetti, gesti e parole attorno alla tavola pag. 5

PARTE PRIMA

TRASFORMARE IL MONDO DALLA TAVOLA

1. CHE COSA AGGIUNGE LA CUCINA
AI LEGAMI FAMILIARI E SOCIALI » 13
 1. La frantumazione dei tempi familiari » 13
 2. Valori e simboli del cibo » 14
 3. La preparazione del cibo e della tavola » 17
 4. Mangiar bene » 19
 5. La conversazione a tavola » 21
 6. Le ritualità della tavola e i loro presupposti » 23
 7. Cibo, comportamenti quotidiani, visioni della vita . . . » 27
 8. Il valore sociale del cibo » 29

2. I TRIANGOLI DEL GUSTO » 31
 1. Il triangolo della condivisione » 34
 2. Il triangolo della qualità » 35
 3. Il triangolo della socialità » 35
 4. Il triangolo dell'amore » 36
 5. Il triangolo delle ritualità » 37
 6. Il triangolo della consapevolezza » 38
 7. Il triangolo della responsabilità » 39
 8. Il triangolo della spiritualità » 39

PARTE SECONDA

IL CIBO INTERMEDIARIO DELL'AMORE

3. CIBO DEL CORPO, CIBO DELL'ANIMA » 43
 - IL BELLO, IL BUONO E IL VERO DEL CIBO CONDIVISO » 43
 1. La famiglia nasce attorno al cibo » 46

2. Il pane è un fatto sociale.	pag.	49
3. Il cibo condiviso è un atto etico	»	51
4. La tavola è una palestra della libertà	»	54
5. Pasto feriale e pasto festivo	»	56
LE BUONE REGOLE DELLA TAVOLA	»	60
4. LA TAVOLA CHE RICOSTRUISCE LA FAMIGLIA	»	63
AFFETTO, SOCIALITÀ, NUTRIZIONE DELLA TAVOLA FAMILIARE . .	»	63
1. Il cibo di qualità	»	67
2. La conversazione a tavola.	»	68
3. Regole e gesti attorno ai pasti.	»	71
4. L'arte culinaria.	»	75
5. Mangiare con gli occhi	»	78
LE BUONE REGOLE DELLA TAVOLA	»	80
5. MANGIARE IN FAMIGLIA NEL TEMPO DELL'INDIVIDUALISMO.	»	83
SOVRABBONDANZA, ANOMIA, SOCIALITÀ	»	83
1. La religione individuale del benessere	»	86
2. Il cibo di lusso	»	89
3. Il cibo libero	»	92
4. Il cibo veloce	»	93
5. Il cibo di compagnia	»	97
6. La famiglia resiste	»	99
LE BUONE REGOLE DELLA TAVOLA	»	102
6. LA MAGIA DELLA TAVOLA.	»	103
AMARE SÉ, AMARE L'ALTRO, AMARE IL MONDO.	»	103
1. La nuova via della bellezza.	»	106
2. Negoziare le regole	»	112
3. Preparare insieme i pasti	»	114
4. Aspettarsi	»	115
5. Darsi piacere	»	117
6. La tavola spettacolo	»	118
LE BUONE REGOLE DELLA TAVOLA	»	120

7. LE RITUALITÀ DELLA TAVOLA	pag.	123
SIMBOLI, REGOLE, VALORI	»	123
1. La potenza dei riti	»	125
2. I riti al tempo della secolarizzazione	»	127
3. Le ritualità familiari	»	131
4. Il rito dei pasti che costruisce la famiglia	»	134
5. Il mansionario della tavola	»	135
6. Le buone maniere	»	136
7. I cibi che rendono felici	»	139
8. La tavola come rappresentazione	»	140
LE BUONE REGOLE DELLA TAVOLA	»	143
8. SINTESI DELLA SECONDA PARTE	»	145
1. Un buon pasto: un gioco dettato dall'amore	»	145
2. Il cibo sacrificio	»	146
3. Fare un gioco per dire l'amore	»	148
4. Fare un gioco dinanzi a Dio	»	150

PARTE TERZA

TRASFORMARE IL MONDO DALLA TAVOLA

1. Il valore etico del cibo	»	157
2. L'economia civile	»	160
3. Formazione degli adulti, educazione familiare	»	165
9. IL CIBO CHE FA BENE	»	169
LA CONSAPEVOLEZZA, LA MISURA, LE EMOZIONI	»	169
1. Mangiare con consapevolezza	»	171
1.1. <i>Amarsi</i>	»	173
2. La buona misura	»	174
2.1. <i>Governarsi</i>	»	176
3. Le sane emozioni	»	179
3.1. <i>Condividere</i>	»	180
4. La globalizzazione del nulla	»	185

10. I TEMI SOCIALI DEL CIBO	pag.	191
PASSATO, PRESENTE, FUTURO	»	191
1. Il capitale naturale	»	193
2. Il cibo equo e solidale	»	196
3. L'assunzione di responsabilità	»	199
4. La sobrietà come motore economico.....	»	204
11. «PREGA E LAVORA»	»	211
PRODOTTO DELLA TERRA, FRUTTO DEL LAVORO, DONO RECIPROCO	»	211
1. La presa diretta con la vita.....	»	213
2. La vita affidabile.....	»	217
3. La sostenibilità (prodotto della terra)	»	219
4. Il valore del lavoro (frutto del lavoro)	»	223
5. La politica del quotidiano (dono reciproco).....	»	225
12. COMUNITÀ TERAPEUTICHE, COMUNITÀ DI VITA ..	»	229
MONASTERI DEL TERZO MILLENNIO.....	»	229
13. SINTESI DELLA TERZA PARTE	»	235
CRISI ECONOMICA E RIPARAZIONE.....	»	235
1. Rimediare al passato costruendo futuro	»	237
<i>Conclusione</i>	»	245
La tavola rigeneratrice.....	»	245
<i>Bibliografia essenziale</i>	»	251