

Indice analitico*

Biscotti.....	21-23
Brodo	1-3
Carne.....	47-49
- di volatile,	49
Ceci.....	12
Cipolle.....	42
Cocomeri.....	55
Crusca, pane di.....	19
Digiuno.....	79-84
Ebbrezza.....	25-27
Erbette.....	45
Fichi	57
Fichi secchi	58
Focacce.....	2
Forno.....	14
Frutta.....	13, 54, 56
Galateo.....	85-92
Galletta.....	18

* Il riferimento è al numero progressivo di ogni testo antologizzato.

Gola, peccato di.....	74-78
Granaio.....	7
Grano.....	6,8
Latte.....	20
Lenticchie.....	10-11, 13
Miele.....	20
Norme alimentari.....	59-66
Olio.....	36-37, 39-41
Ortaggi.....	43
Orzo.....	9, 13
Pane.....	14-17, 29, 39-40
Pesce.....	50-52
Porro.....	44
Primizie.....	53
Prugne.....	5
Rafano, olio di.....	38
Regole spirituali.....	67-73
Sale.....	3, 23, 35
Verdura.....	4, 13, 46
Vino.....	24-34
Zuppa.....	4-5

Indice

Premessa.....	5
Sigle e abbreviazioni	10
I cibi	15
Il brodo.....	15
1. <i>Apprezzamento</i>	
2. <i>Desinare</i>	
3. <i>Scuse</i>	
Le zuppe.....	16
4. <i>Prelibatezza</i>	
5. <i>Riguardo</i>	
I cereali.....	17
6. <i>Il grano</i>	
7. <i>Granaio</i>	
8. <i>Rinunce</i>	
9. <i>L'orzo</i>	
I legumi.....	18
10. <i>Lenticchie</i>	
11. <i>Quaresima</i>	
12. <i>I ceci</i>	
Il pane.....	19
13. <i>Propositi</i>	

14. <i>Al forno</i>	
15. <i>Companatico</i>	
16. <i>Scelta</i>	
17. <i>Lezione</i>	
18. <i>Galletta</i>	
19. <i>Pane di crusca</i>	
20. <i>Latte e miele</i>	
I biscotti	22
21. <i>A modello</i>	
22. <i>Quantità</i>	
23. <i>Frugalità</i>	
Il vino	23
24. <i>Criterio</i>	
25. <i>Ebbrezza (1)</i>	
26. <i>Ebbrezza (2)</i>	
27. <i>Sbornia</i>	
28. <i>Limite</i>	
29. <i>Misure</i>	
30. <i>Quantità</i>	
31. <i>Precetto</i>	
32. <i>Similitudine (1)</i>	
33. <i>Similitudine (2)</i>	
34. <i>Similitudine (3)</i>	
I condimenti	26
35. <i>Il sale</i>	
36. <i>L'olio</i>	
37. <i>Virtù</i>	
38. <i>Olio di rafano</i>	
39. <i>Parsimonia (1)</i>	
40. <i>Parsimonia (2)</i>	
41. <i>Senza olio</i>	

Gli ortaggi e le verdure.....	28
42. Cipolle	
43. Ortaggi	
44. Il porro	
45. Erbette	
46. Verdure crude	
Le carni e il pesce.....	30
47. Temperanza	
48. Lezione	
49. Astinenza	
50. Obbedienza (1)	
51. Obbedienza (2)	
52. Un incidente	
La frutta	33
53. Primizie	
54. Consegna	
55. Cocomeri	
56. Astinenza	
57. I fichi	
58. I fichi secchi	
L'istruzione morale	36
Norme alimentari.....	36
59. La misura	
60. Equilibrio	
61. Un poco per giorno	
62. Il necessario	
63. Il superfluo	
64. Frugalità	
65. Proporzione	
66. Orari	

La regola spirituale.....	38
67. <i>Mangiare camminando</i>	
68. <i>Autosufficienza</i>	
69. <i>Regola</i>	
70. <i>Un piccolo stomaco</i>	
71. <i>Buone azioni</i>	
72. <i>Calunnia</i>	
73. <i>Libertà</i>	
Il peccato di gola.....	40
74. <i>Memento</i>	
75. <i>Per gusto</i>	
76. <i>Intemperanza</i>	
77. <i>L'arte culinaria</i>	
78. <i>Senza eccedere</i>	
Il digiuno.....	41
79. <i>Durata</i>	
80. <i>Un fioretto</i>	
81. <i>Fede</i>	
82. <i>In coscienza</i>	
83. <i>Peccato d'orgoglio</i>	
84. <i>La regale asceti</i>	
Galateo a tavola.....	43
85. <i>Con riluttanza</i>	
86. <i>Il proprio piatto</i>	
87. <i>Buone maniere</i>	
88. <i>Riserbo</i>	
89. <i>Rumore</i>	
90. <i>Rutto</i>	
91. <i>Sforzarsi</i>	
92. <i>In silenzio</i>	
Indice analitico	47