

Indice



7	Premessa
9	1. Digiuno
17	2. Il ragù
23	3. A tavola si combatte con la morte
29	4. Fame, sazietà, sete
37	5. Himalaya
43	6. Acqua di fontana e pane di forno
51	7. Osterie
63	8. La traccina
69	9. Il sale
77	10. La torta con le fragole
81	11. Il sole
87	12. Umberto e le cene offerte
93	13. Il tacchino alla canzanese
97	14. Il latte
105	15. L'ospite della vigilia
113	16. La pasta
119	17. Storia di Irene
131	18. Il baccalà
139	19. Biografia alimentare
159	20. Il caffè
165	21. Viaggi con Paola
171	Ricette di Emma e Lillina raccolte da Alessandra Ferri