

Índice

Prólogo	II
Introducción	13
¿Por qué este libro?	19
1. El planeta en la mesa	21
1.1. La tierra y su vínculo con el alimento.....	22
1.2. Las plantas y su relación con el alimento.....	24
1.3. Los animales y su conexión con el alimento.....	26
1.4. El ser humano y su responsabilidad con el alimento.....	27
2. Patrimonio alimentario	31
2.1. Diversidad alimentaria. Alimentos para la humanidad	33
2.2. Agricultores, ganaderos, pescadores y artesanos. Guardianes del sabor	36
2.3. Alimentos y lugares. Singularidades e identidad.....	39
2.4. Bancos de semillas. Museos para los cinco sentidos	42
3. Cocina identitaria	45
3.1. Cocina tradicional. Cultura del planeta	46
3.2. Cocinar. Mucho más que una profesión.....	50
3.3. Cocinas locales. Identidad y singularidad en el plato	52
3.4. Felicidad en el plato. Reencontrar el sabor	54

4. Por el cambio a través de la comida	57
4.1. Posición del ser humano. En la mesa y en el lugar que habita ...	59
4.2. Educación. El arte de comer en la vida.....	61
4.3. Pueblos y ciudades. Equilibrio o dependencia.....	63
4.4. Cocinar para el colectivo. El gusto por la vida.....	66
Conclusión	71
Bibliografía	73