

SOMMARIO

LE GHIANDE NELLA STORIA DELL'UMANITÀ	pag. 6
LE GHIANDE DEGLI INDIANI DELLA CALIFORNIA	pag. 16
PANE, FOCACCE, POLENTA E FARINATE IN ITALIA	pag. 25
Il pane di ghiande sardo	pag. 26
Il pane di ghiande marchigiano	pag. 30
Un pane di ghiande spagnolo	pag. 30
LA BOTANICA	pag. 31
LA COMPOSIZIONE E LE VIRTÙ DELLE GHIANDE	pag. 42
L'olio di ghiande	pag. 46
Tannini, polifenoli, fenoli: effetti benefici e tossicità	pag. 47
Altri contenuti	pag. 49
Proprietà mediche	pag. 49
Conclusioni	pag. 50
LE GHIANDE OGGI	pag. 53
Spagna e Portogallo	pag. 53
Marocco	pag. 55
Algeria	pag. 56
Turchia	pag. 56
Coree: la gelatina di amido di ghianda, piatto nazionale	pag. 57
La preparazione del Totori-muk	pag. 57
Come mangime animale	pag. 58
DALLA RACCOLTA ALLA FARINA	pag. 60
Raccolta e produzione	pag. 60
Pulire, seccare, sbucciare	pag. 63
Preparare la farina	pag. 65
Togliere il tannino	pag. 65
Lisciviazione delle ghiande fresche in acqua corrente fredda	pag. 66
Lisciviazione della farina in acqua corrente calda o fredda	pag. 66
Bollitura	pag. 67
Vapore	pag. 68
Fermentazione	pag. 68
Tostatura	pag. 68
Riscaldamento	pag. 69
Congelazione delle ghiande fresche	pag. 69
Sale per ghiande fresche o secche	pag. 70

