

## INDICE

Prefazione . . . . .	IX
Premessa . . . . .	1
I. Il pane nel mondo antico . . . . .	5
1. Del conoscere che unisce – 2. Egitto – 3. Grecia – 4. Roma.	
II. Betlemme . . . . .	22
1. La Casa del pane – 2. Il pane nel deserto – 3. Il pane di Elia –	
4. Rut la spigolatrice.	
Appendice al capitolo II: Il mistero del pane nella Bibbia.	
III. Il pane e le rose . . . . .	34
1. Il pane nel Medioevo – 2. Miracolo alla Wartburg – 3. Seme e frutto –	
4. Dal pane alle rose.	
IV. Il vero cibo dell'uomo . . . . .	43
1. Il pane del viatore – 2. Il linguaggio della forma – 3. Cibi non veri –	
4. Dal cereale al pane.	
Appendice al capitolo IV: Metamorfosi della funzione nutritiva in uomo,	
animale e pianta secondo Aristotele.	
V. La via del Centro . . . . .	70
1. “Ritirare le cose verso il loro principio” – 2. Il <i>Capitulare de villis</i>	
di Carlo Magno, ovvero la ricchezza di un'economia povera –	
3. Consuetudini alimentari del monachesimo – 4. Impulsi riformatori tra	
Oriente e Occidente.	
Appendice al capitolo V: Le colture ortensi secondo il <i>Capitulare de villis</i> .	
VI. “In memoria di me” . . . . .	109
1. Il testamento di Gesù – 2. Il mistero della messa nella dimensione dell'anima –	
3. L'essenza del pane eucaristico – 4. La comunione nel tempo della prova.	
Appendice al capitolo VI: Ragionamento in lode dell'eucaristia	
1. Alla scuola del Dottore Angelico – 2. Abbozzo di una metafisica del	
Cenacolo – 3. La promessa mantenuta – 4. Pane eucaristico e pane quotidiano.	

VII. Dalla consacrazione del cibo alla consacrazione della volontà . . . . .	133
1. Il sacramento e il suo risvolto profano – 2. Portare il <i>Logos</i> nella nutrizione – 3. Il passaggio – 4. “Sono frumento di Dio”.	
Postille . . . . .	148
1. L’ascetismo mancante – 2. Polarità originarie – 3. Torniamo a Pitagora – 4. Medicina ilemorfica – 5. Frutta sì, frutta no – 6. Intolleranze alimentari – 7. Una via ai piccoli misteri – 8. Masticare – 9. Responsabili del proprio agire – 10. Reincarnazione? – 11. Marxismo, rivoluzione a metà – 12. Ohsawa e Steiner – 13. Fenixologia – 14. Nostalgia di Cristo – 15. Sainte Geneviève – 16. La conversione di Péguy – 17. Un invito ai neotomisti francesi – 18. Charles de Foucauld e la macrobiotica – 19. Cristo rinuncia all’eucaristia? – 20. Pane e vino – 21. Due preghiere – 22. “Non hanno più pane” – 23. Pastaioli e sugaioli – 24. L’ultima testimonianza.	
Appendici	
I. <i>Dispensarium</i> . Suggestimenti per la preparazione dei cereali . . . . .	181
II. Chi era Mario De Troia? . . . . .	189
III. Cancro e macrobiotica: una testimonianza . . . . .	213
Sezione iconografica . . . . .	219