



**Índice**  
CUANDO EL PAN  
ERA NEGRO

20	<b>A modo de introducción</b>
26	<b>Hambre y cultura</b>
32	<b>Los motivos del hambre</b>
36	<b>Las recetas</b>
38	<b>El desayuno</b>
39	Café de achicoria, cebada o malta
41	Migas de bellotas
42	Pan “migao” con leche
44	Sopas de tomate
45	Sopas de trigo
47	Sopas de ajo
48	<b>El almuerzo</b>
48	<b>En el “tajo”</b>
51	Gazpacho
52	<b>En el hogar</b>
55	Cocido de garbanzos
57	Garbanzos con cardillos o tagarninas
59	Patatas a lo pobre
61	Arroz de Franco
63	Habas a la extremeña
65	Tagarninas guisadas en escabeche
66	Conejeras
67	Achicoria, Romazas o cardillos fritos

68	<b>La cena</b>
69	Sopa de castañas
71	Puchas o gachas
72	Estofado melona
73	Torta de bellotas
75	Sardinas “arenques”
76	<b>Los panes</b>
79	Panes
80	<b>Las comidas festivas</b>
81	Potaje de verduras
82	Arroz, patatas y bacalao
83	Castañas “pilongas”
84	Polvorones de bellotas
85	Bizcocho de harina de habas
86	<b>Continuidades</b>
94	<b>A modo de conclusión</b>
96	<b>Notas</b>
100	<b>Bibliografía</b>