

Od Autora	7
Czasy łupiestwa	9
Greccy żołnierze-rolnicy	9
Marsz z armią Aleksandra Macedońskiego	10
Legiony, czyli kto rano wstaje... ..	14
Kiedy i jak jadali starożytni żołnierze?	15
Starożytne menu	17
Przepis na puls.....	19
Przyprawy i warzywa.....	20
W twierdzach	21
Gdy głód zaglądał w oczy	22
Celtyccy najemnicy	24
Średniowiecze	26
Podboje z armią Karola Wielkiego.....	26
Wielkie wyprawy średniowiecznej Europy	28
Antropofagia, czyli kanibale z krzyżem i nie tylko.....	31
Co jadali rycerze w kwaterach?	36
Ceremoniał stołowy	39
Zupa z króla	40
Mongolowie podbijają świat!.....	42
Hanzeatyckie wojny śledziowe	43
W kuchni i spiżarni pierwszej legii cudzoziemskiej – zakonu krzyżackiego.....	45
Rzeczpospolita Obojga Narodów	49
Wojskowy poradnik	50
W żołnierskiej sakiewce.....	52
Powstanie Chmielnickiego	56
Czasy stanisławowskie	59

Wojskowa logistyka	61
Rosnące koszty	61
Nowe taktyki	65
Pokaż, żołnierzyku, co tam masz w składziku	67
Fryderyk Wielki, problemy z mąką i system pięciodniowy	69
Napoleońskie jedzonko. Fakty i mity.....	75
Suchary i komiśniak	75
Koniec wojny oblężniczej	80
Legiony Dąbrowskiego	81
Somosierra w alkoholowych oparach absurdu	85
Wyprawa na Moskwę 1812	88
Tragiczny odwrót	93
Kulinarne konsekwencje działań wojennych	98
Pod butem zaborcy	100
Powstanie listopadowe.....	101
Powstanie styczniowe	105
Pierwsze wprawki do Wielkiej Wojny.....	108
Nowe środki transportu.....	109
Apropozycja armii brytyjskiej	111
Oświeceniowe nowinki żywnościowe	115
Kuchnie polowe.....	119
Pierwsza wojna światowa	122
Na zapleczu	122
Na froncie.....	126
Wojska ententy	129
W armii brytyjskiej	129
W armii francuskiej.....	131
W armii rosyjskiej	133
Państwa centralne	140
W armii niemieckiej.....	140
W armii austro-węgierskiej.....	142

Armia Stanów Zjednoczonych	145
Legiony polskie	150
Błękitna Armia	150
Legiony Piłsudskiego.....	156
Na dalekiej Syberii. Z Czechosłowacją przeciw bolszewikom?	159
Wojsko Polskie w czasach międzywojennych	163
Wojna polsko-bolszewicka	163
Korpus Ochrony Pogranicza	167
W żołnierskiej stołówce.....	169
W kwaterze prywatnej	171
W kasynie oficerskim.....	174
Na poligonie	176
Kantyny i spółdzielnie wojskowe	178
Gospodarka kuchenna w formacjach wojskowych	180
Druaga wojna światowa	186
Do wojna marsz!	186
Mała historia wielkiej puszki	187
Amerykańscy potentaci żywieniowi idą na wojnę!	188
Wojna na małym haju. Czekolada	189
Wojna na dużym haju. Narkotyki	192
Wojsko polskie	193
Kampania 1939 roku	194
Armia Andersa	197
Berlingowcy – I Dywizja Piechoty im. T. Kościuszki	202
Powstanie warszawskie.....	203
Niemcy. Befehl ist Befehl	207
Wielka Brytania. Twardy herbatnik do zgryzienia	219
ZSRR. Tuszonka jak manna z nieba	224
USA. W wojskowej konserwie	228
Japonia. Ryż idzie na wojnę	233
Morskie jedzenie	237
Rzymianie, wikingowie i inni żeglarze	237
Kolumb, Magellan i inni	240

Woda na pokładzie.....	249
Wenus i kiszona kapusta.....	253
Ekstrawagancja i pomiarkowanie.....	261
Życie codzienne marynarzy Royal Navy	263
Nowinki żywieniowe.....	264
Dla tych, co pod wodą	267
Niemieckie U-Booty	267
Amerykańskie okręty podwodne	272
Co jadali jeńcy wojenni?.....	275
Na zesłaniu.....	276
W obozach jenieckich	279
Internowani legioniści	284
W stalagach i oflagach	286
Jeńcy alianccy	288
Jeńcy sowieccy	289
Jeńcy niemieccy.....	290
Jak jadali bogowie wojny?	291
Zamiast zakończenia	301