

Spis treści

Wprowadzenie	9
Co i jak jadali Słowianie?	11
Zbieractwo	13
Leśna spiżarnia Słowian	14
Łowiectwo, rybołówstwo	21
Z pola i ogrodu	23
Mięso	25
W kuchni dawnych Słowian	25
Codzienne menu	31
Pokarmy kultowe, obrzędowe	36
Kuchnia czasów piastowskich	41
Społeczna funkcja jedzenia	42
Co jadano za czasów Piasta i Rzepichy	44
W kuchni Rzepichy	62
Mieszczańskie pojadanie	66
Za królewskim stołem	67
Renesansowa kuchnia Jagiellonów	73
Kuchnia uboga i głodowa	76
Na włościańskim stole	82
Kuchnia staroświecka	96
Staropolskie jadło	105
Na jagiellońskim dworze	125

Kuchnia Rzeczypospolitej Obojga Narodów	149
Kuchnia barokowa	151
Polska kuchnia szlachecka	175
Mieszczańskie kulinaria	194
Coraz bardziej ubogi chłopski stół	197
Czasy stanisławowskie	198
Kuchnia okresu zaborów	215
Na bogatych stołach	219
W ziemiańskiej – szlacheckiej kuchni	220
Mieszczańskie obyczaje żywieniowe	223
Kuchnia robotnicza	226
Chłopskie jadło	229
Polskie kartofle	231
Dzieci za stołem	234
Produkcja żywności. Oświeceniowe nowinki	237
Pierwsi smakosze i restauratorzy. Początki gastronomii	240
Niedojadanie i głód	260
Książki kucharskie. Lucyna Ćwierczakiewiczowa	265
Kuchnia dwudziestolecia międzywojennego	273
Kuchnia narodowa a kuchnie regionalne	274
Handel	295
Zwyczaj kulinarne	298
Kuchnia inteligencji pracującej	322
Kuchnia biedoty miejskiej	323
Kuchnia chłopska	324
Gastronomia	328

Kuchnia czasów wojen i okupacji	347
Pierwsze aprowizacyjne wprawki drugiej wojny światowej	348
Mały szmugielek i duży szmugiel	350
Bimber	352
Mieszczanin rolnikiem	355
Nowe stare pomysły	358
Erzace – zamienniki	361
Kryzysowe książki kucharskie	367
Gastronomia	368
Głód w gettach	373
Powstańcza kuchnia	377
Kuchnia PRL-u	381
Rolnictwo i dostawy obowiązkowe	381
Deficytowe mięso i nagie haki w sklepach?	386
Kuchnia domowa	390
Gastronomia	391
Dlaczego karp?	396
Gorzkie słodkości	397
Święta	399
Zamiast zakończenia	403
Przypisy	405
Bibliografia	421