

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Prolog	13

CZĘŚĆ PIERWSZA. ŚWIAT PREHISTORYCZNY

1. Na początku	19
2. Żywność i kuchnia do X tysiąclecia p.n.e.	23
Łowiectwo – 24. Łowienie ryb – 27. Zbieractwo – 28. Początki kuchni – 30. Materiały rewolucji – 34.	
3. Zmiana oblicza Ziemi	37
Początki rolnictwa – 38. Początki użycia zboża – 40. Udomowie- nie zwierząt – 45. Mleko... – 46. ... i miód – 48. Narodziny cy- wilizacji – 49. Niebiańskie byki i ziemscy bogowie – 53. Neolit w Afryce – 55. Ameryki – 57. Azja – 58.	

CZĘŚĆ DRUGA. BLISKI WSCHÓD, EGIPT I EUROPA W OKRESIE 3000 P.N.E. – 1000 N.E.

4. Pierwsze cywilizacje	67
Kuchnia w Sumerze – 69. Narodziny piwa – 70. Palma dakty- lowa i figi – 72. Odkrycie drożdżowego chleba – 74. Kuchnia egipska – 76. Prawa z Synaju – 78. Żywność „czysta” i „nieczy- sta” – 80.	
5. Klasyczna Grecja	83
Oliwa – 85. Wina greckiego świata – 86. Grecka żywność i kuchnia – 88.	
6. Imperialny Rzym	95
Zboże na mąkę – 98. Rzymski chleb – 102. Różnice klasowe – 103. Język kuchni – 104. Problem konsystencji – 106. Garum i sylfion – 108. Handel przyprawami – 112. Smak jedzenia – 114.	
7. Ciche wieki	119
Kuchnia wczesnośredniowieczna – 121. Mnisi i monarcho- wie – 126. Lata głodu – 129.	

CZEŚĆ TRZECIA. AZJA DO CZASÓW ŚREDNIOWIECZA I ŚWIAT ARABSKI

8. Indie	135
Święta krowa – 136. Zasada wegetariańska – 139. Produkty mleczarskie – 140. Żywność „czysta” i „nieczysta” – 141. Żywność i kuchnia – 144. Początki curry – 147.	
9. Azja Środkowa	151
Dieta koczowników – 152. Produkty mleczarskie – 155. Kumys – 156.	
10. Chiny	157
Herbata – 160. Wczesna kuchnia chińska – 161. Soja warzywna – 167. Importowane przysmaki – 168. Jedzenie na co dzień – 169. Specjały regionalne – 170. Chiny Marco Pola – 171.	
11. Świat arabski	177
Bizancjum – 178. Dwór kalifów – 179. Kuchnia – surowce – 180. Wpływy perskie i inne – 182. Medycyna dietetyczna – 184. Reżim salerniański – 185.	

CZEŚĆ CZWARTA. EUROPA 1000–1492

12. Zaopatrzenie miast	195
Płodzian – 196. Koń – 198. Miasta średniowiecza – 199. Targi – 200. Kontrola jakości – 203. Publiczne jadłodajnie – 205. Higiena – 207. Przyprawy, magiczny składnik – 208. Zaopatrzenie w zboże – 210. Hodowla owiec – 212.	
13. Stół późnośredniowieczny	215
Konserwowanie przez solenie – 216. Rodzaje soli – 218. Sól w historii – 220. Konserwowanie za pomocą suszenia – 222. Techniki gotowania – 223. Jadłospis – 227. Noże i widelce – 230. Obyczaje przy stole – 233. Trawienne wiatry – 235.	

CZEŚĆ PIĄTA. POWIĘKSZAJĄCY SIĘ ŚWIAT 1492–1789

14. Nowe światy	243
15. Ameryki	247
Kukurydza – 249. Fasole, pomidory i papryki – 251. Żywność w Meksyku – 254. Indyk – 256. Kanibalizm – 258. Inkowie z Peru – 261. Europa i ziemniaki – 263. Cukier i handel niewolnikami – 265. Osadnictwo w Ameryce Północnej – 267.	
16. Kuchnia podróżnika	271
Dania gotowe – 272. Marynarska choroba – 274. Podróżujący łodem – 276.	

17. Gastronomiczny <i>Grand Tour</i> : 1	279
Kuchnia w Italii – 280. Pasta – 283. Kuchnia francuska osiąga pełnoletność – 286. Truffe – 287. <i>La cuisine bourgeoise</i> – 288. Półwysep Iberyjski – 289. Napoje – 292. Europa Środkowa i Zachodnia – 294. Książki kucharskie – 296. Północne peryferia – 297. Picie w Rosji – 298. Kuchnia w Rosji – 300.	
18. Gastronomiczny <i>Grand Tour</i> : 2	303
Rum... – 306. ... i koka – 308. Nowa Zelandia – 311. Australia – 314. Chiny – 316. Herbata – 320. Indie pod władzą Mogolów – 323. Kawa – 327. Czarny Ład – 330.	

CZĘŚĆ SZÓSTA. ŚWIAT NOWOCZESNY OD 1789 ROKU DO DZIŚ

19. Rewolucja przemysłowa	339
Rolnictwo naukowe – 340. Robotnik przemysłowy – 342. Głód ziemniaczany – 346. Chleb i mięso – 348. Fałszowanie żywności – 349. Bogaci i klasy średnie – 352. <i>Schmaltz</i> , bajgle i żytni chleb z pastrami – 361.	
20. Rewolucja w zaopatrzeniu w żywność	363
Amerykańska pszenica – 365. Puszkowanie – 367. Mrożenie i chłodzenie – 371. Mięso dla milionów – 374. Połędwica z Pegaza – 377. Substytuty żywności – 377. Jakość kuchni – 379. Kuchenki – 380. Książki kucharskie – 382. Restauracje – 386. Ekspansja marek – 388.	
21. Rewolucja naukowa	393
Odkrycie witamin – 394. Pierwsza zielona rewolucja – 397. Szkodniki i pestycydy – 400. Konserwanty czy podróbki? – 402. Zielona rewolucja. Model 2 – 406.	
22. Zdezorientowany nowy świat	411
Czynniki ekonomiczne – 412. Polityka rolna – 414. Świat niedożywionych – 417. Świat przekarmionych – 419. Najpierw wybierz eksperta – 421. Co naprawdę jemy – 425.	
Epilog	429
Wychowawcy „anty” – 430. Wychowawcy „za” – 434. Wiejskie okolice – 436. Dokąd idziemy? – 437.	
Przypisy i źródła	441
Ilustracje i źródła	457
Bibliografia	463