

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	5
<i>Prolog: Kwestia wyboru?</i>	9
<i>Źródła</i>	16
1. <i>Stworzenie światów jedzenia</i>	17
<i>Zarys mapy jedzenia świata starożytnego</i>	18
<i>Początki udomowienia zwierząt,</i> <i>rolnictwa i urbanizacji</i>	24
<i>Regiony żywnościowe w V tysiącleciu p.n.e.</i>	30
<i>Siedem twierdzeń</i>	50
<i>Źródła</i>	55
2. <i>Genetyka i geografia</i>	59
<i>Dawna i współczesna modyfikacja</i> <i>genetyczna</i>	61
<i>Zakazy i tabu</i>	72
<i>Redystrybucja geograficzna</i>	79
<i>Trzy twierdzenia</i>	88
<i>Źródła</i>	90
3. <i>Las, gospodarstwo rolne, fabryka</i>	93
<i>Leśne ogrody</i>	94
<i>Krajobrazy rolnictwa dochodowego</i>	101
<i>Rolnictwo przemysłowe</i>	115

Pięć twierdzeń	126
Źródła	128
4. <i>Myślistwo, pasterstwo, rybołówstwo</i>	131
Myślistwo	134
Pasterstwo	147
Rybołówstwo	153
Dwa twierdzenia	163
Źródła	163
5. <i>Konserwowanie i przetwarzanie</i>	167
Konserwowanie w starożytności	167
Starożytne przetwórstwo	172
Młynarstwo współczesne	176
Pakowanie	179
Mrożenie i chłodzenie	181
Mleko, masło, jogurt i ser	186
Trzy twierdzenia	198
Źródła	199
6. <i>Handel</i>	203
Handel starożytny	205
Handel współczesny	213
Globalny supermarket	221
Dwa twierdzenia	228
Źródła	229
7. <i>Gotowanie, klasa i konsumpcja</i>	231
Kucharze	232
Gotowanie	235
Miejsca, gdzie się je	240
Posiłki i pory posiłków	252
Źródła	256

8. <i>Kuchnia narodowa, regionalna i globalna</i>	259
Kuchnia wysoka, kuchnia niska	263
Pochodzenie kuchni	271
Megaregiony i wszechetniczność	294
Jedzenie światowe	298
Trzy twierdzenia i kontrtwierdzenia	304
Źródła	305
9. <i>Jeść dobrze, jeść byle jak</i>	309
Odżywianie się i dieta	310
Postura	315
Otyłość	322
Odchudzanie się	328
Wyrzeczenie	330
Wegetarianizm	335
Źródła	342
10. <i>Głodujący</i>	347
Głód	349
Głodowe jedzenie	361
Strategie przetrwania	364
Pomoc żywnościowa	369
Wpływ	376
Dwa twierdzenia	379
Źródła	380
Zakończenie: <i>Róg obfitości czy puszka Pandory?</i>	383
Źródła	390
Zalecane lektury dodatkowe	393