

SPIS TREŚCI

Wstęp	5	
Prolog: Kwestia wyboru?	9	
Źródła	16	
1. <i>Stworzenie światów jedzenia</i>	17	
Zarys mapy jedzenia świata starożytnego		18
Początki udomowienia zwierząt, rolnictwa i urbanizacji	24	
Regiony żywnościowe w V tysiącleciu p.n.e		30
Siedem twierdzeń	50	
Źródła	55	
2. <i>Genetyka i geografia</i>	59	
Dawna i współczesna modyfikacja genetyczna...	61	
Zakazy i tabu	72	
Redystrybucja geograficzna	79	
Trzy twierdzenia	88	
Źródła	90	
3. <i>Las, gospodarstwo rolne, fabryka</i>	93	
Leśne ogrody...	94	
Krajobrazy rolnictwa dochodowego		101
Rolnictwo przemysłowe	115	
Pięć twierdzeń	126	
Źródła	128	
4. <i>Myślistwo, pasterstwo, rybołówstwo</i>		131
Myślistwo	* 34	
Pasterstwo	* 47	
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