

Starożytny Egipt, czyli początki wielkiej kuchni

- s. 4-5 O zamięłowaniu do wystawnych uczt, powszechnym uwielbieniu dla ryb oraz o tym, że picie piwa w karni prowadzi do bardzo pożytecznych wynalazków, z których korzystamy do dziś.

Starożytne Chiny, czyli najlepsza kuchnia swoich czasów

- s. 6-7 O tym, że nie wypada jadać tego, co wygląda źle i jest podane bez odpowiednich sosów, czyli o wymiarach chińskiej etykiety. Oraz o poematach o jedzeniu, gotowanych ludziach i daniach z żurawi.
- s. 8-9 O tym, jak pewien chiński doktor wynalazł najsmaczniejsze lekarstwo świata i co z tego wynikło.

Starożytna Grecja, czyli dieta śródziemnomorska

- s. 10-11 O zaletach jedzenia na leżąco, umawiania się na ucztę z rocznym wyprzedzeniem oraz o tym, że w Grecji żaden ptak nie mógł czuć się bezpiecznie.
- s. 12-13 O tym, że Spartanie jadali pożywnie, ale bardzo niesmacznie, a cała Grecja miała hopla na punkcie fitnessu, co sprawiło, że powstała modna do dziś dieta śródziemnomorska.

Starożytny Rzym, czyli kuchnia kontrastów

- s. 14-15 O tym, że starożytni Rzymianie nie jadali śniadań i brzydzili się masłem, ale pojęcie „skromnego posiłku” miało całkiem odmienne znaczenie.
- s. 16-17 O najważniejszym rzymskim wynalazku – sosie z popsutych ryb (który jada się do dziś), smaku języka flamingów i pierwszych podróży kulinarnych.
- s. 18-19 O najgłośniejszej rzymskiej uczcie, którą opisał nam słynny reporter tamtych czasów. O ptakach wyrywających z brzucha dzika, przebieraniu zająca za pegaza, świnkach z cukru i daktylach z pieprzem.

Średniowiecze, czyli korzenie dzisiejszej kuchni

- s. 20-21 O szczególnej roli pasztetu, niełatwej sztuce obracania różną, trudnym losie młynarza i bobrach w roli kucharzy.
- s. 22-23 O tym, że wikingowie, wbrew czarnej legendzie, byli prawdziwymi smakoszami, a nadużywanie pieprzu i przypraw dobrze świadczyło o gospodarzu.
- s. 24-25 O etykiecie na królewskiej uczcie, jadalnych talerzach, dzieleniu się kubkiem, o katagorycznym zakazie drapania i pojawieniu się widelca.

Czasy wielkich odkryć, czyli trudno się obejść bez Ameryki

- s. 26-29 O pierwszej czekoladzie, gumie do żucia i pomidorach. Oraz o nowych roślinach ozdobnych – pomidorach dyni i ziemniakach, które sprowadzono do Europy, bo miały piękne kwiaty.

Odrodzenie, czyli powrót wystawnej kuchni

- s. 30-31 O pierwszych kuchennych rewolucjach i o tym, jak Włosi zmienili kuchnię w Europie. Oraz o tym, że gotowanie stało się sztuką.
- s. 32-33 O tym, że sztuka również zajęła się gotowaniem, fasola stała się modna, i że najlepsze konfitury smakuje badacz wiedzy tajemnej.



Barok, czyli czasy zaskoczeń i słodczy

- s. 34-35 O najważniejszym francuskim kucharzu, najważniejszej książce kucharskiej i najważniejszym sosie. Oraz o cieście francuskim, duszeniu, wolności dla zupy i zasmażce do wszystkiego.
- s. 36-37 O kosztownym mrożonym śniegu, czyli o nowożytnych lodach, bitej śmietanie, kawie i herbach, które stawały się prawie tak popularne jak piwo.
- s. 38-39 O tym, jak nóż z zaokrąglonym końcem zmienił maniery biesiadników, czyli sztuce dla każdego.
- s. 40-41 O francuskim sposobie podawania do stołu, czyli chaos pod kontrolą.

Oświecenie, czyli nowe rozrywki i restauracje

- s. 42-43 O tym jak bulion zdobył stoły biednych i bogatych, o narodzinach bezy i kanapek oraz o tym, że w końcu przyszedł czas na śniadanie.
- s. 44-45 O powstaniu restauracji i o tym, że ziemniaki wreszcie zaczęły służyć do jedzenia, a nie tylko ku ozdobie.

Wiek XIX, czyli przemysł i pisarze

- s. 46-47 O tym, że jedzenie stało się tematem literatury, a literaci – niewolnikami jedzenia. Oraz o tym, że autor „Trzech muszkieterów” bardziej interesował się kuchnią niż pojedynkami.
- s. 48-49 O wynalezieniu lunchu, hamburgerów, jedzenia z puszki, frytek oraz... eklerek.

Kuchnia historyczna, czyli dania na cześć

- s. 50-51 O patriotycznej pizzy, politycznym kurczaku, polędwicy kompozytora i lodach śpiewaczki.

Przełom stuleci, czyli era Escoffiera

- s. 52-53 O tym, jak jeden kucharz wyrócił stół do góry nogami, czyli o restauracjach w eleganckich hotelach, wojskowej dyscyplinie w kuchni i podawaniu dań jedno po drugim.

Początek XX wieku, czyli kobiety, mapy i gwiazdki

- s. 54-55 O tym, jak na początku zeszłego stulecia kobiety przejęły kuchnię, stworzyły nowe potrawy i wprowadziły gotowanie do telewizji. Oraz o kurze w częściowej żałobie.
- s. 56-57 O kuchni i podróżach, czyli o tym, jak powstała moda na wyjazdy tylko po to, żeby coś zjeść.

Nowy przełom wieków, czyli kucharze, którzy wszystko zmienili

- s. 58-59 O coraz nowszej kuchni, czyli o kuchennych modach, wynalazkach i zjawiskach, które trwają do dziś.

Wiek XXI, czyli nasze czasy

- s. 60-61 O kiszonkach, domowych przetworach, roślinach, zbieractwie i gotowaniu z resztek, czyli o tym, co dzisiaj dzieje się w światowej kuchni.

Kuchnia przyszłości, czyli czego możemy się spodziewać

- s. 62-63 O glonach, wodorostach, robakach i daniach z drukarki, czyli o tym, co będziemy jadać już za parę lat.