

OBSAH

Úvod	...9
Jak jedl pračlověk a lovci a sběrači ve starší době	
kamenné	...19
Předkové dnešního člověka	...21
První lidé	...25
Neandertálci a člověk moudrý (<i>Homo sapiens</i>)	...32
Počátky pěstování obilí	...50
Jídla z obilí a jejich historie	...63
Dějiny chleba	...63
Kaše	...80
Sladké pečivo	...88
Knedlíky	...91
Těstoviny	...94
Jiné pokrmy z obilí	...96
Náhražky obilí	...98
Naši předkové nebyli vegetariáni	...101
Počátky a vývoj chovu dobytka. Ústup lovu, rybolov	...101
Kvalita a výběr masa, způsob přípravy	...118
Hovězí maso	...120
Telecí maso	...124
Vepřové maso	...126
Skopové a jehněčí maso	...129
Drůbež	...131
Zvěřina	...135
Ryby, raci, ústřice, hlemýždi, želvy, žáby	...139
Mléko, sýry, vejce	...149
Mléko, smetana, syrovátka	...149
Tvaroh a sýry	...154
Vejce	...155
Pití je vždycky důležité	...158
Šťávy, sirupy a jiné domácí nápoje	...165
Káva, čaj, čokoláda	...166

Alkoholické nápoje ...167
Pití a společenské povinnosti ...184

Hrách a jiné luštěniny ...189

Zelenina v jídelníčku i ve zdravovědě ...202

Salátové rostliny, špenát, zeli ...203

Cibule a cibulovité ...212

Tykve, okurky, melouny ...219

Kořeny, bulvy a jiná zelenina ...221

Ovoce a ovocnářství ...232

Druhy ovoce, sběr a pěstování ...232

Sbírané ovoce ...242

Ovoce v kuchyni ...243

Zavařeniny, povidla, kompoty ...247

Mandle a ořechy ...248

Kytky v kuchyni ...251

Houby ...258

Někdo to rád sladké ...261

Omastíme si? ...271

Sádlo, slanina a lůj ...271

Máslo ...273

Rostlinné tuky ...274

Koření a pochutiny ...286

Sůl ...286

Koření v pravěku ...287

Koření ve střední Evropě ve středověku a starším
novověku ...292

Ocet ...297

Hostiny a stolování ...299

Slavnosti a svátky obyčejných lidí ...326

Jídlo všedního dne	...336
Neúroda a hladomor	...357
Půsty a odřikání	...365
Kuchyně a její vybavení	...371
Malé dějiny mlynářství	...387
Tradiční česká kuchyně	...401
Použitá literatura	...422
PŘÍLOHA	...451
Vybrané recepty z kuchařských knih 15.-17. století	...453
Vybrané recepty z lidové kuchyně starověkého Říma	...532
Pravěká inspirace v kuchyni	...536