

# OBSAH

Poděkování	7
Předmluva	11
Úvod	15
<b>I.</b>	
1 Historie výživy. Studie o evoluci jídla a lidského vědomí	27
2 Metody v zemědělství	69
3 Člověk a jeho čtyři úrovně	86
4 Trávy a obilí. Počátky a mytologie obilovin	96
<b>II.</b>	
5 Jak probíhá výživa?	117
6 Otázka vegetariánství	137
<b>III.</b>	
7 Tři části rostlin	155
8 Sacharidy a sladidla	164
9 Chléb a pečení	170
10 Čeleď lilkovitých	179
11 Luštěniny	187
12 Mléko a mléčné výrobky	193
13 Tuky a oleje	205
14 Sůl	214
15 Minerály a otázka výživových doplňků	221
16 Bylinky a koření	232
17 Stimulanty: káva, čaj a čokoláda	245
18 Voda	252
<b>IV.</b>	
19 Vaření a plánování menu	257
20 Závěry	304
Výběrová bibliografie	307
Seznam ilustrací	311