

OBSAH

Úvod	...9
Jak se jedlo ve starší době kamenné	...19
Počátky pěstování obilí	...34
Jídla z obilí a jejich historie	...47
Dějiny chleba	...47
Kaše	...63
Sladké pečivo	...71
Knedlíky	...74
Těstoviny	...77
Jiné pokrmy z obilí	...79
Náhražky obilí	...81
Naši předkové nebyli vegetariáni	...84
Počátky a vývoj chovu dobytka. Ústup lovu, rybolov	...84
Kvalita a výběr masa, způsob přípravy	...100
Hovězí maso	...103
Telecí maso	...107
Vepřové maso	...109
Skopové a jehněčí maso	...112
Drůbež	...113
Zvěřina	...118
Ryby, raci, ústřice, hlemýždi, želvy, žáby	...121
Mléko, sýry, vejce	...131
<i>Mléko, smetana, syrovátka</i>	...131
<i>Tvaroh a sýry</i>	...136
<i>Vejce</i>	...137
Pití je vždycky důležité	...140
Alkoholické nápoje	...148
Pití a společenské povinnosti	...165
Hrách a jiné luštěniny	...170

Zelenina v jídelníčku i ve zdravotovědě	...183
Salátové rostliny, špenát, zelí	...184
Cibule a cibulovité	...193
Tykve, okurky, melouny	...200
Kořeny, bulvy a jiná zelenina	...201
Ovoce a ovocnářství	...212
Druhy ovoce, sběr a pěstování	...212
Sbírané ovoce	...222
Ovoce v kuchyni	...223
Zavařeniny, povidla, kompoty	...227
Mandle a ořechy	...228
Kytky v kuchyni	...231
Houby	...238
Někdo to rád sladké	...241
Omastíme si?	...251
Sádlo, slanina a lůj	...251
Máslo	...253
Rostlinné tuky	...254
Koření a pochutiny	...266
Sůl	...266
Koření v pravěku	...267
Koření ve střední Evropě ve středověku a starším novověku	...272
Ocet	...277
Hostiny a stolování	...279
Jídlo všedního dne	...316
Neúroda a hladomor	...337

Půsty a odříkání ...345

Kuchyně a její vybavení ...351

Malé dějiny mlynářství ...367

Použitá literatura ...381

PŘÍLOHA ...407

**Vybrané předpisy z pravěku, ze středověku
a ze začátku novověku ...409**

**Vybrané recepty z lidové kuchyně
starověkého Říma ...489**

Pravěká inspirace v kuchyni ...493