

Obsah

Úvod	9
Jak se jedlo ve starší době kamenné	15
Počátky pěstování obilí	27
Jídla z obilí a jejich historie	39
Dějiny chleba	39
Kaše	50
Sladké pečivo	57
Knedlíky	60
Těstoviny	62
Jiné pokrmů z obilí	64
Náhražky obilí	66
Naši předkové nebyli vegetariáni	69
Počátky a vývoj chovu dobytka. Ústup lovu, rybolovu	69
Kvalita a výběr masa, způsob přípravy	81
Hovězí maso	83
Telecí maso	86
Vepřové maso	88
Skopové a jehněčí maso	91
Drůbež	92
Zvěřina	96
Ryby, raci, ústřice, hlemýždi, želvy, žáby	99
Mléko, sýry, vejce	103
<i>Mléko, smetana, syrovátka</i>	103
<i>Tvaroh a sýry</i>	108
<i>Vejce</i>	110

Pití je vždycky důležité	112
Alkoholické nápoje	120
Pití a společenské povinnosti	129
Hrách a jiné luštěniny	131
Zelenina v jídelníčku i ve zdravotvědě	143
Salátové rostliny, špenát, zeli	144
Cibule a cibulovité	153
Tykve, okurky, melouny	159
Kořeny, bulvy a jiná zelenina	161
Ovoce a ovocnářství	169
Druhy ovoce, sběr a pěstování	169
Sbírané ovoce	177
Ovoce v kuchyni	178
Zavařeniny, povidla, kompoty	181
Mandle a ořechy	183
Kytky v kuchyni	186
Houby	193
Někdo to rád sladké	196
Omastíme si?	204
Sádlo, slanina a lůj	204
Máslo	206
Rostlinné tuky	207
Koření a pochutiny	218
Sůl	218
Koření v pravěku	218
Koření ve střední Evropě ve středověku a starším novověku	220
Ocet	225
Hostiny a stolování	227
Jídlo všedního dne	242
Neúroda a hladomor	254
Půsty a odříkání	262
Kuchyně a její vybavení	268

Malé dějiny mlynářství	277
Použitá literatura	291
PŘÍLOHA	303
Vybrané recepty z kuchařských knih 15.–17. století	305
Pravěká inspirace v kuchyni	349