



Jídlo křížem krážem 8

Dějiny jídla 10

Od ledové díry k ledničce 16

Od ohniště ke sporáku 18

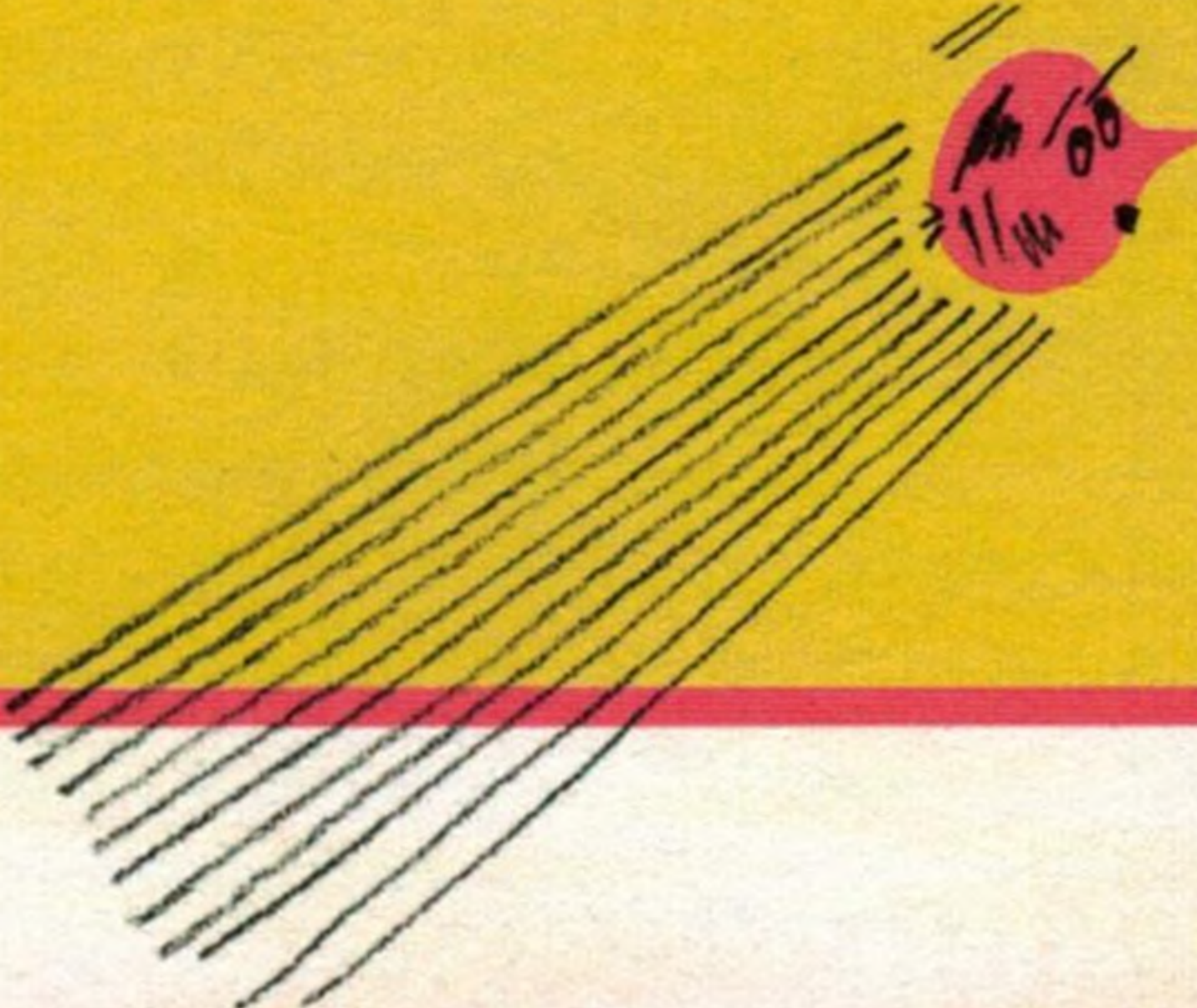
Jídlo jako názor 20

Megadrahé suroviny 24

Jiný kraj, jiný stůl 26

Šéfkuchařské superstar 28

Jídlo jako oslava 30



Jídlo zrcadlí krajinu 32

Kuchyňské vychytávky 34

Jídlo z ulice 36

Sladký svět 40

Potraviny 42

Z pole a záhonu 42

Na stromech a keřích 44

Ze zrnka 46

Od nudlí po taštičky 47

Pod kloboukem 48

Ve skořápce 49

U řezníka 50

Plody vody 52

Z mléka 54

Omastit 56

Osladit 57

Magie chuti 58

Chuť a chemie 60

Svět podle koření 64



Výživné živiny 66

Tři pilíře pro stavbu těla 68

Vitaminy 70

Minerály 72

Co se děje s jídlem v těle 74

Tělesné šťávy a hodné breberky 76

Otrava z talíře 78

Jídlo jako lék 80

Když něco nefunguje 82

Potravinářský průmysl 84

Maxisady a velezáhony 86

Živočišná velkovýroba 88

Příběh chleba 90



Když je jídlo fér 92

Beze zbytku a bez obalu 94

Méně masa 96

Lokálně 98

