

Úvod / 11

I CO NÁM UMOŽNILO ZEMĚDĚLSTVÍ? / 17

Strava šimpanzů / 20

Strava lidoopů a pralidí / 22

Rostoucí populace / 26

Proč jsme začali farmařit / 29

Více potravin než kdy předtím / 32

Měli jsme na výběr? / 33

Co potřebujeme jíst? / 34

Svět bez zemědělství / 35

Jíst jako šimpanz / 35

Jíst jako gorila / 36

Jíst jako lovec z doby ledové / 38

Jíst jako dobytek a termiti / 42

Jíst jako lidé / 46

Nejde o to, získávat z jídla co nejvíce energie / 47

Nasycení mas: Máme jen jednu možnost / 49

II PROČ JÍME NĚKTERÉ ROSTLINY HODNĚ A JINÉ NE? / 51

Obiloviny: Nakrmení populace / 56

Slavné obiloviny: Proč jsou nejvhodnější / 62

Vítězná kombinace / 64

Nedostatky / 71

Neocenitelné hlízy / 74

Společenské dopady / 76

Pokračující růst / 78

Nevýhody / 80

Farmageddon: Náš největší omyl? / 80

Smrt z pšenice? / 84

Protichůdná fakta a extrémní tvrzení / 86

III MEZE TOHO, CO DOKÁŽEME VYPĚSTOVAT / 89

Energie, stroje a účinnost / 93

Základy fotosyntézy / 96

Tři cesty / 97

Proč je fotosyntéza tak neefektivní / 100

Jiná cesta / 102

Třídění zrna od plev / 104
Nejlepší plodiny / 107
A vítězem se stává... / 109
Voda a živiny / 112
Vyčíslení ztrát vody / 114
Dusík: Nejdůležitější makroživina / 117

IV PROČ JÍME NĚKTERÁ ZVÍŘATA

A JINÁ NE? / 121

Kvantitativní vodítka / 124
Na velikosti záleží / 127
Co je k večeři? / 128
Dojné krávy / 131
Zvířecí farmy / 134
Které maso je energeticky nejefektivnější? / 136
Co je v sázce? / 140
Zelenější pastviny? / 143
Jádro věci / 145
Krávy a klimatická změna / 146
Další možnost: Akvakultury / 148
Měli bychom jíst zvířata? / 153

V CO JE DŮLEŽITĚJŠÍ: JÍDLO, NEBO CHYTRÉ

TELEFONY? / 157

Chytré telefony v. základní obiloviny / 160
Historie v. ekonomové / 161
Jedno procento / 164
Polní práce / 165
Živočišná výroba / 166
Rybářství / 166
Stroje jsou důležitější než chytré telefony / 167
Cena produkce / 168
Cena stravy / 170
Ztráta energie / 170
Nejpřesnější data, která máme / 173
Nejen USA / 175
Přepravní stopa / 177
Náklady na přípravu jídla / 178
Něco tady nesedí / 180
Dopady na životní prostředí / 181
Za jakou cenu? / 183
Pocit naléhavosti / 185

Odlesňování / 187

Vyčerpávání podzemních vod / 188

Kontaminace těžkými kovy / 189

Ekonomicky vyspělé státy / 189

VI CO BYSTE MĚLI JÍST, ABYSTE BYLI ZDRAVÍ / 191

Výživa jako věda / 196

Vyčíslení spotřeby / 197

Makroživiny / 199

Výživová doporučení: Berte je s rezervou / 200

Extrémy / 201

Kdybychom všichni jedli paleo / 203

Kdybychom byli všichni vegani / 204

Náhražky / 206

Planeta býložravců / 207

Restriktivní diety, nepodložená tvrzení / 209

Nafouklý příběh tuků / 210

Skutečné jídlo / 212

Japonsko v. Španělsko / 213

Co bychom měli ve svém jídelníčku změnit? / 215

Nedostatek železa / 218

Nedostatek jódu / 219

Nedostatek zinku / 220

Hladoví a podvyživení 222

Naděje pro subsaharskou Afriku 223

Jaká je budoucnost? 226

VII JAK NASYTIT ROSTOUCÍ POPULACI S MENŠÍMI DOPADY NA ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ: POCHYBNÁ ŘEŠENÍ / 229

Prognózy a dosažené úspěchy / 232

Krátké období / 234

Nad rámec prognóz: Pochybné snahy / 235

Ekologické zemědělství: Pro někoho, ne pro většinu / 237

Chybné ekologické výpočty / 241

Poučení z minulosti / 245

Hora výkalů / 246

Od jednoletek k trvalkám: Obtížná cesta / 248

Víceletá rýže: Kde a kdy? / 249

Víceleté polykultury / 251

Geneticky modifikované nápady (a realita) / 252

Kultivované maso / 255

Jak to funguje / 256
Komerční výroba masa / 258
Měřítka / 260
Věříte-li marketingu / 262
Věříte-li skutečným výsledkům / 264

VIII UŽIVENÍ ROSTOUCÍ POPULACE: CO BY FUNGOVALO / 265

Co bude fungovat / 271
Špičkové technologie v pěstitelství / 272
Potravinový odpad / 275
Jak by to šlo provést / 276
Praktický návod / 280
Preventivní opatření / 283
Co můžeme dělat? / 284
Systémové problémy / 285
Nepopulární řešení / 287
Jíst méně masa, šetrnějšího k životnímu prostředí / 288
Úspěšné příběhy / 290
Na cestě k umírněnosti: Francouzská spotřeba masa / 291
Jak můžeme jíst hovězí lépe? / 292
Nerovnost / 296
Seriózní přístup k Číně / 299
Produkce potravin v subsaharské Africe / 302
Co přinese budoucnost / 305
Globální varování / 307

Poděkování / 313

Rejstřík / 314

Odkazy a poznámky / 320