

# OBSAH

<b>1. Suroviny, přísady, pokrmy</b>	<b>11</b>	Francie	85
O opravdovém jídle	13	Itálie	87
O pestrobarevném ovoci a zelenině	15	Sardinie	89
O mozzarelle	17	Maďarsko	91
O řízcích	19	Německo	93
O minipivovarech	21	Rakousko	95
O čepování piva	23	Slovensko	97
O pivu ze sedmého	25	Španělsko	99
O chlebičkách	27	Velká Británie	101
O pávech	29	Švýcarsko	103
O kebabu	31	Řecko	105
O mořských okurkách	33	Nizozemsko	107
O Štramberských uších	35	Balkán	109
O bramborách	37	Restaurace v zahraničí	111
O víně	39	Malé místní restaurace	113
O burčáku	41	Tržiště	115
O sádle	43	Moře a hory	117
O ovoci	45	7 tipů pro cestující gastronomu	119
O švestkách	47	... a na závěr pár hygienických doporučení	121
O banánech	49		
O horském pití	51	<b>3. Ta naše kuchyně česká</b>	<b>125</b>
O vosích hnízdech	53	Krконоše	127
O máku	55	Moravskoslezský kraj	129
O mase	57	Jižní Morava	131
O superpotravinách	59	Valašsko	133
O ledu	61	Ústecký kraj	135
O zvěřině	63	Vysočina	137
O Pražské šunce	65	Liberecký kraj	139
O vejcích	67	Haná	141
O plevelu	69	Jihočeský kraj	143
O vodě	71	Brno	145
O steaku	73	Karlovy Vary	147
		Jak se české víno vydalo do světa	149
<b>2. Ochutnáváme svět</b>	<b>77</b>	Jídelníčky za první republiky	151
Ochutnáváme svět	79	Od řízků k exotice (a zpět)	153
Bulharsko	81	Dobře skryté poklady	155
Dánsko	83		

Pivo české, pivo mé	157	Co mi doporučíte?	229
Chutně, ale (příliš) hutně	159	Dýško, aneb co bychom pro restauraci neudělali	231
Jak chutnal mír	161		
Roky poválečné	163		
Z vlastenecké kuchyně	165		
<b>4. Rituály</b>	<b>169</b>	<b>6. Jíme s rozumem</b>	<b>235</b>
Chvilka před jídlem	171	Jak šetřit potravinami	237
Sdílením k lepšímu zážitku	173	Igelitky nebrat!	239
Okouzlující chuťová filozofie	175	Pod jhem byrokracie	241
Správně se naladit	177	Oči by jedly, ale...	243
O svátcích zavřeno!	179	Marnotratný blahobyť	245
Probereme to u jídla...	181	Eko, co se počítá	247
S příborem, či bez něj – to je otázka...	183	Nádobí (jako) malované	249
Párování konverzace s jídlem	185	Jak šetřit vodou	251
Kouzlo Vánoc	187	Dlouhé cesty na náš stůl	253
Klid na jídlo	189	Teplé snídaně	255
Jídlo a spánek	191	Na skok ve školní jídelně	257
		Jak na vánoční detox	259
<b>5. V restauracích</b>	<b>195</b>	Přetažené vnitřní hodiny	261
Obsluha – základ podniku	197	Předsevzetí, která nebolí	263
Jste špatný host?	199	Vegetariánství v moderní době	265
Otevřeno od pěti ráno	201	O kávě s příběhem	267
Nuzno na dálnici	203	Sportovci a reklama	269
Úpadek hospodských debat	205	Problémy školních jídelen	271
Zrádnost jídelních lístků	207	Jídlo jako vnitřní radiátor	273
Jak vyhladovět dr. Mráčka	209	Káva s mlékem	275
Čekání na... předkrm	211	Promyšlené svačinky	277
Tajemná jídla z menu	213	Sůl nad zlato?	279
Jak je důležité mít správný interiér	215	Sladká bílá droga	281
Recenzenti a záškodníci	217	Půst – to je oč tu běží	283
V jídelně a na stojáka	219		
Není voda jako voda	221	<b>7. Pár zajímavostí na konec</b>	<b>287</b>
Jak se jí na ministerstvu	223	Jíme dravce	289
Jak si kdo sedne, tak se nají	225	Jídla vrytá do paměti	291
O psech a restauracích	227	Potkani a obezita	293
		Australské víno	295
		Jaké víno pil Ježíš?	297
		Vosí neurotoxin	299
		Žaludek je druhý mozek	301