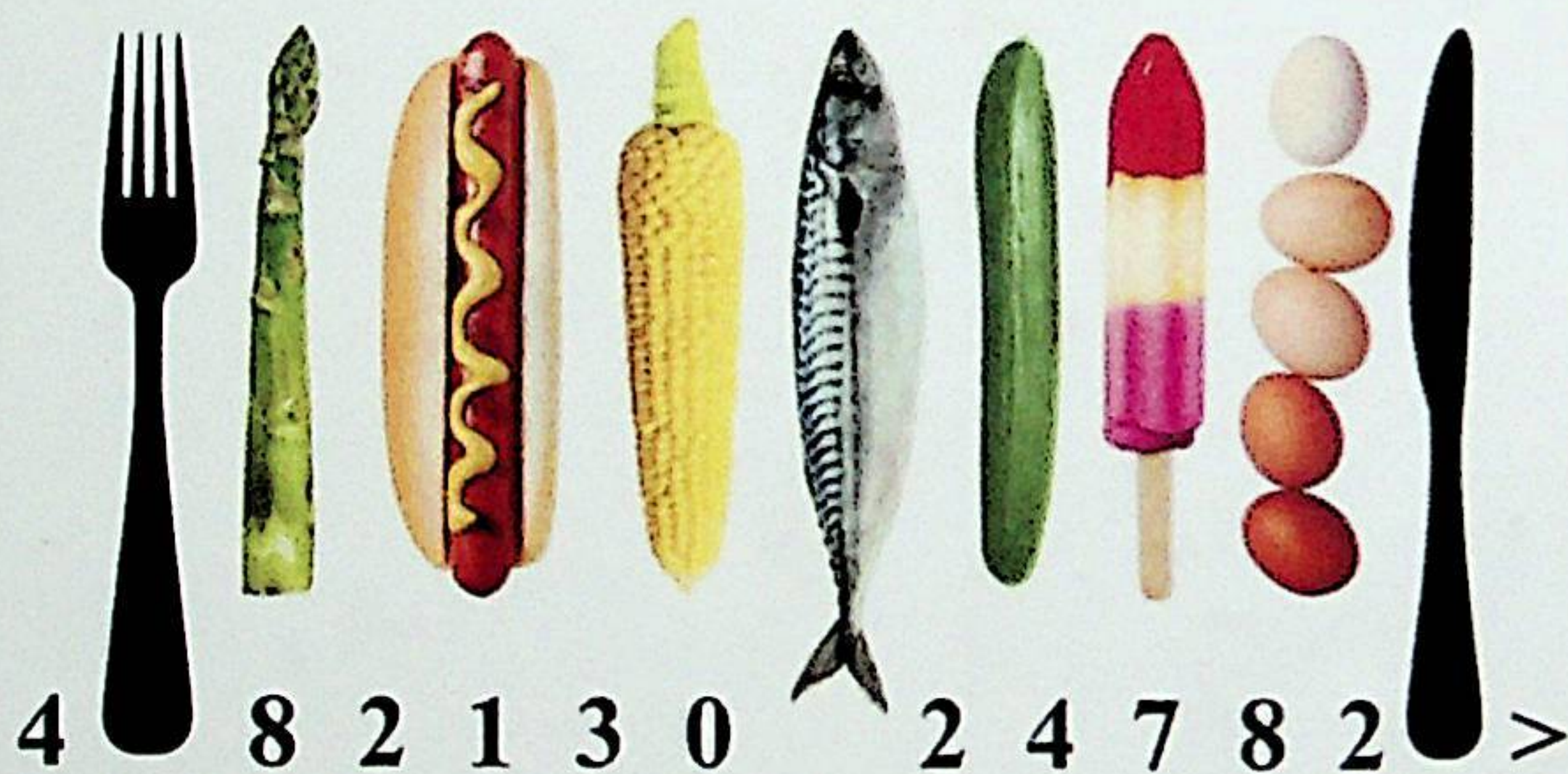


1579490

Півфіналістка BBC Masterchef

БІ ВІЛСОН

ЩО МИ ЇМО?



Як харчова революція змінює
наші життя і світ навколо

НАШ
формат

Чи можна жити одночасно в раю і пеклі? Можна, якщо йдеться про світ сучасної їжі. З одного боку, нашим предкам і не снилося, що їхні нащадки щодня смакуватимуть виноградом, м'ясом, лате чи шматком медовика. А з другого — ми об'їдаємося фабрикатами і снеками, а продукти з поживи перетворюються на отруту.

Чого чекати в майбутньому, якщо зараз ми перебираємо норми цукру в декілька разів? На кому відповідальність: на кожній людині чи на виробниках фастфуду і снєків? Як в Індії діабет став хворобою дітей? Чому в Чилі заборонено ставити мультикових персонажів на пачках пластівців? Як сухарики Flint із ароматом холодцю і хрону стали приви́дом страв, які раніше їли українці?

Ця книжка шокує вас, але водночас запевнить, що в людства є майбутнє. Воно — у зміні звичок: відмовитися від культури нетерплячки, повернути обідні години й домашню кухню, а також — розмаїття овочів на столі. Авторка не пропонує готових рецептів. Вона наводить статистику, роздуми, спостереження, харчові тренди, після яких вам захочеться щонайменше переглянути власний раціон і вдумливо відбирати те, що потрапляє в продуктовий кошик.

ЗМІСТ

<i>Вступ.</i>	<i>Збирачі та здобич</i>	11
<i>Розділ 1.</i>	<i>Еволюція їжі</i>	24
<i>Розділ 2.</i>	<i>Дисонанси</i>	71
<i>Розділ 3.</i>	<i>Їстівна економіка</i>	89
<i>Розділ 4.</i>	<i>Дефіцит часу</i>	126
<i>Розділ 5.</i>	<i>Мінливий їдець</i>	165
<i>Розділ 6.</i>	<i>Вечеря без зобов'язань</i>	184
<i>Розділ 7.</i>	<i>Їжа за правилами</i>	208
<i>Розділ 8.</i>	<i>Назад до кухні</i>	235
<i>Розділ 9.</i>	<i>Перейти міст</i>	256
<i>Епілог.</i>	<i>Нова їжа на старих тарілках</i>	284
<i>Подяки</i>		294
<i>Примітки</i>		297