

# Innholdsoversikt

Kapittel 1	Bondekost kontra bykost	27
Kapittel 2	Korn og gryn. Grønnsaker, frukt, bær og andre matnyttige planter	59
Kapittel 3	Brød og brødsorter	73
Kapittel 4	Melk og melkeretter. Smør og ost	91
Kapittel 5	Kjøtt, fleisk og innmat. Fjørfe og egg. Jakt og jaktutbytte	109
Kapittel 6	Fisk, sjøpattedyr og skalldyr	133
Kapittel 7	Kolonialvarer	159
Kapittel 8	Drikkevarer	181
Kapittel 9	Kjøkkenet	199
Kapittel 10	Sosiale forhold: Servering og handel	211
Appendiks 1	Avsluttende bemerkninger	245
Kapittel 11	Cirka 1900-1939	253
Kapittel 12	Krigsårene 1940-1945	279
Kapittel 13	1946-1951	289
Kapittel 14	1952-1959	297
Kapittel 15	1960-1972	333
Kapittel 16	1973-1984	367
Kapittel 17	1985-1994	397
Kapittel 18	1995 til omkring årtusenskiftet	423
Kapittel 19	Årtusenskiftet til vår tid	465

# Innhold

<b>Forord</b> .....	7	Lefse og lompe.....	77
<b>Å forstå spisevaner – en innledning</b> .....	15	Ovnsbakt, gjæret brød.....	78
		Brød og bakverk til hverdag og fest .....	80
		Mange brød- og kaketyper .....	82
		Barkebrød og mosebrød .....	86
<b>DEL I</b>			
<b>KOSTHOLDSUTVIKLINGEN FRA 1500- TIL 1900-TALLET</b>			
<b>Kapittel 1. Bondekost kontra bykost</b> .....	27	<b>Kapittel 4. Melk og melkeretter. Smør og ost</b>	91
Bondekosten .....	31	Surmelk, blande, skyr og myse.....	93
Bykosten.....	35	Velling og grøt .....	97
Bykosten vinner terreng .....	42	Smør og ost .....	103
Eksempler fra bondebefolkningens kosthold i forskjellige landsdeler .....	48	<b>Kapittel 5. Kjøtt, flek og innmat. Fjørfe og egg. Jakt og jaktutbytte</b> .....	109
Småtrekk fra fiskerbefolkningens kosthold.....	53	Suppemat .....	110
Eksempler fra bybefolkningens kosthold .....	54	Saltet og røkt.....	112
		Sul og fetevarer. Pølse, innmat og blodmat.....	114
		Innmat .....	117
		Flekk og skinke.....	118
<b>Kapittel 2. Korn og gryn. Grønnsaker, frukt, bær og andre matnyttige planter</b> .....	59	Kalvedans og hakkemat .....	119
Gryn.....	61	Forloren skilpadde og benløse fugler.....	121
Grønnsaker.....	62	Lamme- og fårekjøtt .....	122
Poteter.....	63	Hestekjøtt .....	123
Kjøkken- og frukthager .....	64	Retter av fjørfe og egg .....	124
Ville bær, planter og sopp .....	66	Jakt og jaktutbytte.....	126
Storgårdenes hageanlegg og byhagene.....	69	<i>Storvilt og småvilt</i> .....	127
		<i>Fuglevilt og egg</i> .....	129
<b>Kapittel 3. Brød og brødsorter</b> .....	73	<b>Kapittel 6. Fisk, sjøpattedyr og skalldyr</b> .....	133
Flatbrød.....	75	Torsk: skrei, tørrfisk, klippfisk og boknafisk ....	134



Poteter og grønnsaker .....	319	<b>Kapittel 18. 1995 til omkring årtusenskiftet..</b>	423
Frukt, bær, syltetøy og saft .....	322	Måltidenes oppløsning .....	427
Øl, vin og brennevin.....	325	Måltidsvanene - ikke i dramatisk endring.....	429
Pølsebod, gatekjøkken og snackbar .....	327	Frokost - et praktisk og individuelt måltid.....	429
Grillsteking og sydlandsk mat .....	329	Lunsj - det offentlige måltidet .....	431
<b>Kapittel 15. 1960-1972 .....</b>	<b>333</b>	Middag - dagens samlingspunkt .....	434
Husmoren - en viktig markedsaktør .....	337	Smakshierarki og matsnobberi .....	436
Melk på kartong .....	339	Drikkevin og terrassevin.....	440
Kjøleskap, kaffetrakter og brødrister.....	340	Utenlandsk og eksotisk.....	441
Fjernsynskjøkkenet.....	342	Sushi og tapas .....	444
Tv-snacks fra Maarud gård.....	344	Sjokoladefondant og Crème brûlée .....	445
Enda mer kjøtt, frukt, grønnsaker og		Espresso og kaffebarer .....	447
alkoholfrie drikker.....	345	Nordiske råvarer og tilberedninger.....	447
Middag anno 1971.....	346	Barmeny og Wenches kjøkken.....	452
De første etniske restaurantene .....	365	Kjøkkenøy og åpen løsning.....	455
<b>Kapittel 16. 1973-1984 .....</b>	<b>367</b>	Migrasjon og multikulturalistisk mat .....	459
Toinntektsfamilier og tradisjonell		Kiosk, bensinstasjon og Brustad-bu.....	463
arbeidsdeling.....	369	<b>Kapittel 19. Årtusenskiftet til vår tid .....</b>	<b>465</b>
Gryterett på pose og tidsbesparende		Fra fattigmenn til rike riddere .....	472
teknologi.....	374	Middagen i vår tid .....	473
Middagsuke anno 1981-1982 .....	376	Ferdigheter på kjøkkenet .....	479
Pasta og pizza.....	380	Hjemlige gudinner og hverdagsheltinner.....	484
Matolje, salat og eksotiske grønnsaker .....	383	Matbloggere og bake-tv .....	488
Seipanetter, sufflé og frisk salat .....	385	Fest- og høytidsmåltider.....	491
Bondekjøkken og rustikke kjellerstuer .....	388	Gatekjøkken, kafé og restaurant.....	494
Ernæringsmeldingen og fettets farer.....	389	Ny nordisk mat .....	496
Biafra og den tredje verdens kjøkken.....	391	Molekylær gastronomi og dekonstruksi	
Lavpris og utvidede åpningstider.....	393	vistiske menyer .....	498
<b>Kapittel 17. 1985-1994 .....</b>	<b>397</b>	Matauk og kulinarisk luddisme.....	499
Middag på en halv time .....	400	Bærekraftig mat og fleksitarianere .....	502
Mikrobølgeovn og food processor .....	402	Nei-mat og motedietter .....	507
Mindre poteter og melk, mer frukt og brus ....	403	Mat, religion og integrering .....	512
Ris, pasta og pommes frites.....	405	Symboler, varemerker og -navn.....	515
Friske grønnsaker og «kvitløk i alt!».....	408	Kjedemakt og nye distribusjonsformer .....	517
Kjøttdeig, pølser og fiskemat .....	409	Restemat .....	518
Pasta, ris og tacoskjell .....	411	<b>Appendiks 2. Avsluttende bemerkninger.....</b>	<b>521</b>
Fett, kolesterol og hjertehelse.....	415	<b>Tabelloversikt .....</b>	<b>523</b>
Lettmelk og Bremykt.....	418	<b>Bilderettigheter .....</b>	<b>525</b>
Coca-Cola light og NutraSweet.....	421	<b>Litteratur.....</b>	<b>529</b>
Utespising og café med C .....	422	<b>Personregister.....</b>	<b>543</b>
		<b>Stikkord .....</b>	<b>547</b>