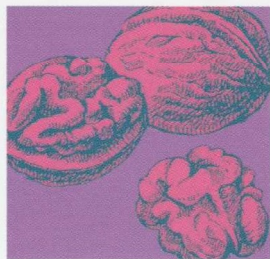


Turinys

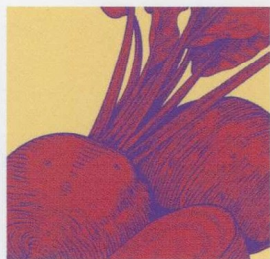
Pratarmė
Įvadas

6
8



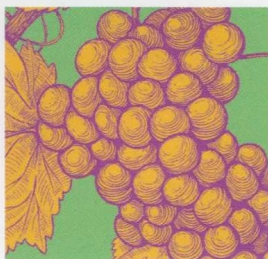
Riešutai ir sėklos

Įvadas	16
Migdolai	18
Graikiniai / Lazdynų	20
Bertoletijos /	
Pekalinės kariojos	22
Žemės riešutai	24
Kakava	26
Ekspedicijų	
maistas	30
Anakardžiai /	
Kaštainiai	32
Pinijos / Pistacijos	34
Saulėgrąžos /	
Moliūgų sėklos	36
Kava	38
Sezamai	40



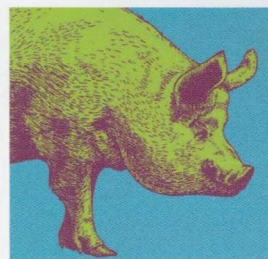
Daržovės

Įvadas	44
Kopūstinės	
daržovės	46
Salotos	50
Špinatai	52
Morkos	54
Jūrų dumbliai	56
Maisto turgūs	58
Česnakai	60
Svogūnai	62
Bulvės	64
Karo meto	
maistas	68
Valgomieji	
maniokai	70
Grybai	72
Baklažanai /	
Saldžiosios paprikos	76
Pomidorai	78
Avokadai / Agurkai	82
Greitas maistas	84
Žirniai ir valgomos	
ankštys	86
Moliūgai	88



Vaisiai ir uogos

Įvadas	94
Obuoliai ir kriaušės	96
Persikai	98
Mangai / Abrikosai	100
Vyšnios / Slyvos	102
Konservavimas ir	
maisto saugojimas	104
Datulės	106
Avietės	108
Braškės	110
Serbentai	112
Šilauogės	114
Valgymas	
gryname ore	116
Spanguolės	118
Bananai	120
Figos	122
Vynuogės	124
Citrinos	126
Apelsinai	128
Maisto aukojimas	130
Tikrieji ir didieji	
greipfrutai / Granatai	132
Melionai / Papajos	134
Kokosai / Ananasai	136



Mėsa

Įvadas	140
Jautiena	142
Gyvulių auginimas	
mėsai	144
Aviena ir ožkiena	146
Kiauliena ir šerniena	148
Bekonas ir kiti rūkyti	
mėsos gaminiai	150
Dešros ir	
subproduktai	152
Vištiena	154
Kalakutiena	156
Antiena	158
Banketai ir puotos	160
Elniena / Triušiena	
ir kiškiena	162
Putpelės, kurapkos	
ir fazanai	164



Žuvis ir jūrų gėrybės

Įvadas	168
Lašiša	170
Šamas / Karpis	174
Tilapija	176
Skumbrė / Ungurys	178
Upėtakis	180
Saulenė	182
Sardinės / Ančiuviai	184
Silkė	186
Kepsniai	188
Menkė	190
Juodadėmė menkė /	
Lydeka	194
Baramundis	196
Kefalės	198
Plekšnė ir jūrų	
liežuvis	200
Jūrų velnias / Rifešeris	202
Tunas	204
Žvejybos pavojai	206
Aštuonkojai, kalmarai	
ir sepijos	208
Tikrosios krevetės,	
krevetės ir omarai	210
Krabai	212
Moliuskai, midijos	
ir austrės	214



Penguin
Random
House

DK LONDON

Vyresnioji meno redaktorė Ina Stradins
Vyresnioji redaktorė Janet Mohun
Komandos asistentė Briony Corbett
Vyriausiasis meno redaktorius Michael Duffy
Vyriausioji redaktorė Angeles Gavira
Leidinių rengimo prodiuserė Jacqueline Street
Vyresnysis prodiuseris Alex Bell

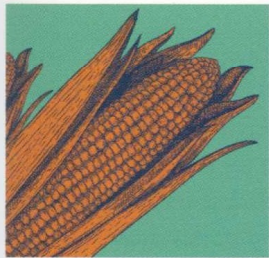
Panevėžio rajono savivaldybės
VIEŠOJI BIBLIOTEKA
50-25/4018

Viršelio dizaineris Mark Cavenagh
Viršelio dizaino vystymo vadovė
Sophia M.T.T.
Viršelio redaktorė Claire Gell
Asocijuotoji leidybos direktorė Liz Wheeler
Meno vadovė Karen Self
Leidybos vadovas Jonathan Metcalf

Versta iš: THE FOOD BOOK:
The Stories, Science, and History
of What We Eat, 2018

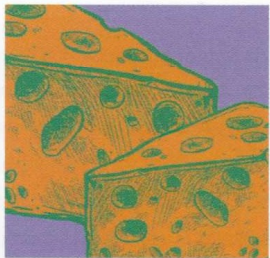
Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos
integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS)
portale ibiblioteka.lt.

Šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo ir mokslo
įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose,
draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų
tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai
prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose
terminaluose tų įstaigų patalpose.



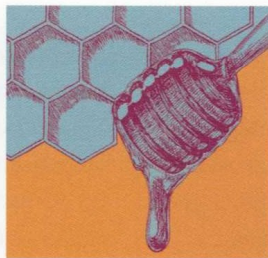
Grūdai, dribsniai ir ankštiniai

Įvadas	218
Ryžiai	220
Miežiai	224
Avižos / Rugiai	226
Kviečiai	228
Makaronai	230
Gatvės maistas	232
Lakštiniai	234
Kuskusas	236
Soros / Grikiai	238
Duona	240
Kukurūzai	244
Maistas ir religija	246
Lęšiai	248
Baltosios ir raudonosios pupelės	250
Pupuolės	252
Sojų pupelės	254
Sviestinės pupelės / Daržinės pupos	256
Avinžirniai	258



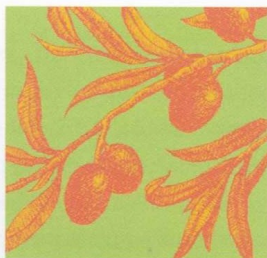
Pieno produktai ir kiaušiniai

Įvadas	262
Pienas	264
Jogurtas ir kefyras	266
Grietinė ir sviestas	268
Šventės ir ypatingos progos	270
Sūris	272
Kiaušiniai	276



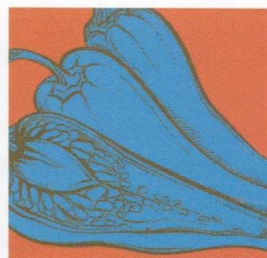
Cukrus ir sirupai

Įvadas	280
Medus	282
Klevų sirupas	284
Cukrus	286



Aliejus ir pagardai

Įvadas	292
Alyvuogių aliejus	294
Saulėgrąžų aliejus / Kukurūzų aliejus	298
Maistas kelyje	300
Actas	302
Druska	304
Sojų padažas / Žuvų padažas	308



Žolelės ir prieskoniai

Įvadas	312
Petražolė / Mėta	314
Šalavijas / Rozmarinas	316
Peletrūnas / Bazilikas	318
Čiobrelis / Raudonėlis	320
Laurų lapai / Murejū lapai	322
Kalendros / Krapai	324
Pipirai	326
Garstyčios / Kmynai	328
Pristatomas maistas	330
Kardamonas / Citrinžolė	332
Kuminai / Žvaigždanyžiai	334
Aitriosios paprikos	336
Arbata	338
Gvazdikėliai / Kvapieji pipirai	340
Cinamonas / Muskatai	342
Imbieras	344
Šafranas / Ciberžolė	346
Vanilė	348
Rodyklė	380
Padėkos	391

Iš anglų kalbos vertė
Agnė Puzauskaitė

BN: 148504/07
ISBN 978-609-01-6704-5

First published in Great Britain in 2018
by Dorling Kindersley Limited
Copyright © 2018 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company
All rights reserved.
© Vertimas į lietuvių kalbą, Agnė Puzauskaitė, 2025
© Leidykla „Alma littera“, 2025

Redaktorė Vilma Zenevičienė
Korektorė Gražina Stankevičienė
Maketavo Jurga Meškauskė
Viršelį lietuviškam leidimui pritaikė
Galina Talaiko

Tiražas 3000 egz.
Išleido leidykla „Alma littera“,
Ulonų g. 2, LT-08245 Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spausdinta Slovakijoje