



TURINYS

.....

Autoriaus perspėjimai	11
Lietuviškojo gardulio pradžiamokslis	13
APIE MANO IR JŪSŲ PRIGIMTINĘ TEISĘ	
Kas esi – <i>gourmand</i> , <i>gourmet</i> , <i>buongustaio</i> ar <i>foodie</i> ?	19
I DALIS. TAPTI GURMĖ	
Nuo ko viskas prasidėjo. Pirmasis epizodas	28
Nuo ko viskas prasidėjo. Antrasis epizodas	32
Kodėl netapau alpinistu	37
Atminties mygtuko beieškant	39
Jautri nosis ir kiti jautrumai	44
Estams – apskritas riestainis	49
Mėsainių valgytojas tampa gurmė	53
Gurmė auklėjimas. Stalas, įrankiai, ritualai	57
Jūsų mielas mažas gurmė. Dešimt auklėjimo principų	65
II DALIS. ANATOLIS. KETURIŲ REŽIMŲ GURMĖ	
Namai – „Metropolis“	82
Virtuvės žinovas iš tremties. Schema	84
Gurmė pasilieka	88
Gastronominė rezistencija I. Iš ministerijos – į upę	91
Gastronominė rezistencija II. Blogas sapnas	94
Gastronominė rezistencija III. Juodos lempos šviesa	96

Keturi būdai išlikti gurmė	101
Anatolio dėsniai	111
III DALIS. GURMĖ KASDIENYBĖS UŽRAŠAI	119
Apie tai, kas suvalgyta, išragauta, pamatyta ir apmąstyta	120
Kava I. Vienguba, dviguba, triguba	123
Kava II. Kofemano kliedesiai	126
Kava III. Kitu šaukštelio galu	130
Ypač tyro inventorizacija	132
Senis ir jūra. Jūra ir <i>buterbrodai</i>	133
Ančiuviai „Panoramoje“. Ko gailėsiuosi prieš mirtį	135
Štai kaip švenčia makaronų miestas	137
Liepžiedžiai. Tauragė. Turgus	142
Važiuoju valgyti ir gerti į Slovėniją	144
Rinkiniai išrinktiesiems	148
(Įvairiai) kvepiantis sūrių pasaulis	149
100 mėnesių sūrio vienatvės	153
<i>Vive la France!</i>	157
Nusivilk geriausia pica pasaulyje. Ir aš nusivilsiu tavimi	158
Gerti ar negerti? Žinoma, gerti...	162
Žalio diktatūra	164
Sandro – pavyzdinis restorano savininkas (eksportui)	168
Slėpkitės – atriada, atidunda geriausias pasaulyje!	171
Padavėjai I. Vieta, kur <i>the bill</i> tampa <i>the beer</i>	175
Padavėjai II. Įvaizdis, garbė, erzelis	179
„Staltiesės ritmas“. Nusikaltimas ir bausmė I	184
„Staltiesės ritmas“. Nusikaltimas ir bausmė II	186
„Staltiesės ritmas“. Nusikaltimas ir bausmė III	187

„Staltiesės ritmas“. Nusikaltimas ir bausmė IV	189
Prabangos antitezė prancūziškai	190
Pilvo reikalų pabėgėliai	193
Mane nori prigriebti industrija	197
<i>Haute cuisine</i> . Aukštoji lietuviška virtuvė	199
Restoranėlyje – duonelė, padažiukas, salotytės	203
Meditacija ir moteriški estrogenai	204
Penktadienio vakaras. Skrandžio ir dvasios stimuliacija	208
Degustuojanti Lietuva	210
IV DALIS. TOBULAS VALGYTOJAS IR JO PASAULIS	215
Įžanga. Apie mano ir jūsų prigimtinę teisę	216
Geras blogo maisto darbas	218
Blogo maisto esmė I. Maža kaina	222
Blogo maisto esmė II. Konvejeris	226
Blogo maisto esmė III. <i>Super – hyper</i>	229
Blogo maisto esmė IV. <i>Fast life</i>	232
Blogo maisto esmė V. Taikiniai	238
Lėkštėje – Z. Baumano dilema	240
Maisto pažinimas I. Skonio failai	242
Maisto pažinimas II. Kilmės kvapas	245
Maisto pažinimas III. Įvairovės prakeikimas	249
Skubiai ieškomas patikimas ideologas	252
Carlo – lėtas ir kovingas. Lyderis	256
Išgrynintas malonumas: laukti vakarienės	259
PALAUKITE, DAR – DESERTAS	
PENKIASDEŠIMT VIENA (kritiško skonio) MAKSIMA	265