

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, flesk 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

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

INNHOLD

Lange, brosme, sei og hyse.....	137	Måltidsordningen	224
Fiskesuppe	139	Sendingskost.....	227
Lutefisk og persetorsk	140	Dugnad	229
Kams.....	140	Gjestebud, bondebrylluper og høytider.....	229
Sild	141	Julekost.....	235
Brisling.....	142	Borgerskapets middager	238
Flyndrefisker, kveite og makrell.....	144	Appendiks 1. Avsluttende bemerkninger	245
Uer	146		
Laks	147		
Hval og sel	149		
Hummer.....	149		
Reker.....	150		
Krabbe, kreps, blåskjell og østers.....	151		
Ål	154		
Ørret, gjedde, sik, abbor og lagesild.....	154		
Lite saltvannsfisk og jodmangel	156		
Kapittel 7. Kolonialvarer	159		
Salt	159	Kapittel 11. Cirka 1900-1939	253
Sukker, sirup og honning.....	163	Vannkran og elektrisitet	255
Kaffe, te og sjokolade	165	Forbruksutviklingen av mat og drikke.....	260
Krydder	171	Mat og måltider i manns minne	264
Sydfrukter og andre innførte plantevarer.....	174	Oslofrokosten.....	272
Bananer.....	177	Råkost og smørbrød.....	276
Tobakk	178	Iskrem	277
Kapittel 8. Drikkevarer	181	Overernæringer og «kaptein Voms sykdom»	277
Surmelksdrikker	181		
Øl	183	Kapittel 12. Krigsårene 1940-1945	279
Vin	188	Matvaremangel og rasjonering	281
Brennevin.....	190	Villagriser og annen krisemat.....	282
Salg og servering av øl, vin og brennevin	193	Krigskosten - en parentes.....	287
Brennevinsforbud	195		
Kapittel 9. Kjøkkenet	199	Kapittel 13. 1946-1951.....	289
Eldhus og årestue	199	Svenskehandel og Marshallhjelp	291
Kjøkkentøy og servering	202	Frigjøringsglede og bortfall av rasjoneringene..	292
Trekar og -boller	204	Mer kjøtt, frukt, grønnsaker og kolonialvarer ...	293
Tinn, porselen og glass	205		
Kapittel 10. Sosiale forhold: Servering og handel	211	Kapittel 14. 1952-1959	297
Vertshus, gjestgiverier og prestegårder	211	Organiserte heltidshusmødre.....	300
Næringsmiddelhandel og markeder	215	Kjøkkenet effektiviseres og rasjonaliseres.....	301
Føderåd og bygdemagasiner	220	Samvirke - både en ideologi og en foretakstform.....	303
		Endelig sukker!.....	304
		Forbruk av mat og drikke i 1958	305
		Melk, smør, margarin og ost	307
		Brød og kornprodukter.....	312
		Kjøtt og kjøttvarer	313
		Fisk og fiskevarer	315
		Dypfryseren.....	316

DEL II KOSTHOLDSUTVIKLINGEN FRA OMKRING 1900 TIL I DAG

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