

## Оглавление

Предисловие .....	5
<b>Глава 1. Дары природы – людям .....</b>	<b>8</b>
1.1. Пищевые ресурсы .....	10
1.2. Режим питания .....	16
1.3. Детская пища .....	17
1.4. Вода .....	18
1.5. Крупные животные как источник пищи .....	19
1.6. Мясо мелких зверей .....	32
1.7. Птицы .....	33
1.8. Водные обитатели .....	36
1.9. Блюда и лекарства из частей животных .....	41
1.10. Растительная пища .....	43
1.11. Напитки .....	47
<b>Глава 2. Коллекция блюд и рецептов .....</b>	<b>50</b>
2.1. Начало кулинарного путешествия .....	52
2.2. Путеводители по кулинарии .....	56
2.3. Рецепты друзей .....	60
2.4. Рецепты родственников .....	70
2.5. Рецепты известных людей .....	74
2.6. Зарубежная кухня своими глазами .....	78
<b>Глава 3. Родная пища в новом обрамлении .....</b>	<b>86</b>
3.1. Из столицы на родину .....	88
3.2. Дневник 2004 года (г. Салехард, Надымский район) .....	88
3.3. Дневник 2005 года (г. Салехард, Надымский, Ямальский, Пурогский районы) .....	94
3.4. Дневник 2006 года (г. Салехард) .....	123
<b>Глава 4. Государство, рынок и питание ненцев .....</b>	<b>132</b>
4.1. Производство продуктов питания .....	134
4.2. Организация торговли .....	138
4.3. Питание в казенных учреждениях .....	148
4.4. Изменения в питании ненцев .....	158
Послесловие .....	168
Литература и источники .....	171
<b>Приложения</b>	
<b>Приложение № 1. Тым'хабарпава (Свежевание оленя) .....</b>	<b>175</b>
<b>Приложение № 2. Мои кулинарные наставники и друзья .....</b>	<b>179</b>
<b>Приложение № 3. Правила организации бесплатного питания студентов ГБПОУ ЯНАО «Ямальский многопрофильный колледж» (извлечения) .....</b>	<b>182</b>
<b>Приложение № 4. Полевые фотографии Е. Т. Пушкаревой .....</b>	<b>186</b>