

ERSTES KAPITEL: Ein Paradies für Genießer	11		
ZWEITES KAPITEL: Unser täglich Brot	47		
DRITTES KAPITEL: Gemüse für alle Gelegenheiten	57		
VIERTES KAPITEL: Im Bann des Fleisches	71		
FÜNTES KAPITEL: Schätze aus der Tiefe	87		
SECHSTES KAPITEL: Raffinierte Soßen, Verführerische Gewürze	99		
SIEBTES KAPITEL: Käse und andere Genüsse: Milch- und Eierspeisen	117		
ACHTES KAPITEL: Göttliche Nachspeisen	129		
NEUNTES KAPITEL: Von Hypocras und Met	145		
ZEHNTES KAPITEL: Vergessenen Geschmackswelten auf der Spur	157		
Mittelalterliche Rezepte für Köche von heute	167		
Getreidespeisen	168–174 · Gemüse	175–184	
Fleisch	185–198 · Fisch	199–204	
Soßen und Gewürze	205–213 · Milchprodukte	und Eierspeisen	217–224
Desserts	225–235 · Getränke	236–243	

Anhang

Abbildungsnachweis	246	· Literaturverzeichnis	250
Sach- und Namenregister	253		
Rezeptregister	256		