

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
Die Geschichte des Specks	8
Internationale Specksorten	10
Pökeln und Räuchern	12
Speck selber machen	14
Kochen mit Speck	16
<b>Frühstück</b>	<b>18</b>
<b>Vorspeisen und leichte Gerichte</b>	<b>32</b>
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	<b>52</b>
<b>Fleisch und Geflügel</b>	<b>62</b>
<b>Beilagen und Aufläufe</b>	<b>80</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>