

Inhalt

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