

# INHALT

Vorwort:  
Warum kochen?

9

Kapitel I  
Feuer  
Geschöpfe der Flamme

35

Kapitel II  
Wasser  
Ein Rezept in sieben Schritten

143

Kapitel III  
Luft  
Die Schule eines Amateurbäckers

233

Kapitel IV  
Erde  
Das kalte Feuer der Gärung

331

## Nachwort

»Handgeschmack«

459

## Anhang I

Vier Rezepte

473

## Anhang II

Eine kurze Liste von Büchern über das Kochen

495

Ausgewählte Quellen

499

Danksagung

518