

INHALT

5	VORWORT	
6	DIE TRADITION DER KLOSTERKÜCHE	
7	Die Bedeutung der Ernährung im Kloster	
12	Speisen und Tischkultur im Refektorium	
18	Ernährungsregeln berühmter Ordensleute	
24	Warum gerade in Klöstern viele Nahrungsmittel und Getränke erfunden wurden	
26	Schöpfungen aus Klosterküche und -keller, die auch heute noch zu unserem Speiseplan gehören	
33	Der Rhythmus der Mahlzeiten – alles zur rechten Zeit	
35	Die ausgewogene Ernährung – alles im rechten Maß	
37	Wie sinnvoll regelmäßiges Fasten ist	
42	DIE KLOSTERKÜCHE IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN	
43	Wie man von der klösterlichen Ernährung auch zu Hause profitieren kann	
46	Wie viel sollte man essen?	
47	Wie und wo man essen sollte	
49	Auch die Optik ist wichtig: die Tischkultur	
50	Krankheiten vorbeugen durch gesunde Ernährung	
51	Für guten Schlaf	
54	DER IDEALE SPEISEPLAN	
55	Die Grundbestandteile der Küche	
59	Wissenswertes zu Ernte, Verarbeitung und Konservierung von Kräutern	
66	REZEpte AUS DER KLOSTERKÜCHE	
68	FRÜHJAHR	
84	SOMMER	
102	HERBST	
123	WINTER	
142	Frühstück und Abendbrot	
144	Das richtige Getränk zur rechten Zeit	
152	ANHANG	
152	Anmerkungen	
153	Literatur	
154	Menüvorschläge von Schwester Fidelis	
156	Rezeptregister	
158	Sachregister	