

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