

Von der Ehrlichen zimlichen, auch erlaubten wolust des leibs ...	11
<i>Mittelalterliche Küchengeschichte</i>	
Ein guot kräfttig süpplin zemachen	20
<i>Aus dem dampfenden Suppentopf</i>	
Wiltu eyn guot bastettem machen	30
<i>Die Geheimnisse der Pastetenbäcker</i>	
Allerhand zames Fleischwerck	43
<i>Die ganz normale Fleischeslust von Schwein, Rind, Kalb und Lamm</i>	
Von wildpret zemachen	54
<i>Gejagtes aus Wald und Flur</i>	
Von zam Vögelin	65
<i>Geflügelte Gerichte</i>	
Vonn allerlay Fisch, Krebezen ...	75
<i>Von der Angel und aus dem Netz</i>	
Vonn Eyserspeisz so man zuberaitenn kan	86
<i>Überraschungen mit Ei</i>	
Allerlay Gemüß zuzurichten	94
<i>Erntefrisch vom Markt und aus dem Garten</i>	

Meldung vonn allerlay Zuspeyß	103
<i>Beilagen aus der Zeit, als Amerika und die Kartoffel noch nicht entdeckt waren</i>	
Wie man eyn guot salsen berayt	112
<i>Delikatessen aus der Saucenküche</i>	
Vonn allerlay Zuckerwerck, Latwergen und Confect	123
<i>Süßes für mittelalterliche Schleckermäuler</i>	
Vonn etlich Bachwerck	135
<i>Knuspriges und Herzhaftes aus dem eigenen Ofen</i>	
Die Kellernaisterey	143
<i>Was Rittersleut, Bürger, Bauern und, nicht zu vergessen, die Mönche tranken</i>	
Wiltu eyn gast sin alhier so nimb dies regulum herfir.	153
<i>Tischregeln und -sitten</i>	
Wie man jedes stuck nach der zal suchen sol	156
<i>Register der Rezepte</i>	