

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1 Das Mittelalter**
 - Kapitel 1.1 Die Epochen des Mittelalters**
 - Kapitel 1.2 Die Bevölkerungsschichten im Mittelalter**
 - Kapitel 1.3 Herren- u. Bauernspeise - Was kam auf den Tisch?**
- Kapitel 2 Esskultur im Mittelalter**
 - Kapitel 2.1 Fastengebote – Essen aus kirchlicher Sicht**
 - Kapitel 2.2 Das Capitulare de vilis**
 - Kapitel 2.3 Der mittelalterliche Klostergarten**
 - Kapitel 2.4 Der mittelalterliche Burggarten**
- Kapitel 3 Die Küche im Mittelalter**
 - Kapitel 3.1 Die mittelalterliche Küche in Burg oder Kloster**
 - Kapitel 3.2 Das mittelalterliche Bankett**
 - Kapitel 3.3 Tischsitten**
- Mittelalterliche Kochrezepte**
 - Kapitel 4 Suppen und Suppeneinlagen**
 - Kapitel 4.1 Fleischgerichte**
 - Kapitel 4.2 Fischgerichte**
 - Kapitel 4.3 Eierspeisen**
 - Kapitel 4.4 Pasteten**
 - Kapitel 4.5 Gemüse**
 - Kapitel 4.6 Süßspeisen**
 - Kapitel 4.7 Teig und Brotrezepte**
 - Kapitel 4.8 Soßenrezepte**
 - Kapitel 4.9 Kräuter und Gewürze**

Kapitel 4.10 Die Pfeffersorten des Mittelalters
Kapitel 5 Bezugsquellen

Anhang, Quellennachweise