

# Inhaltsverzeichnis

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

**Kapitel 4.10 Die Pfeffersorten des Mittelalters**

**Kapitel 5    Bezugsquellen**

**Anhang, Quellennachweise**