

# INHALT

## EINFÜHRUNG

Über das *Ekstedt* 9

**WIE MAN EINE FEUERSTELLE VORBEREITET 15**

**ELEMENTE DER ANALOGEN KÜCHE 20**

Über Holz 24

Über Feuer 26

Über Rauch 29

Über Gusseisen 30

Über Fett 32

**BASICS 34**

*Gewürzmischungen & Pickles* 36

*Milchprodukte* 56

*Brot* 64

**KLEINIGKEITEN 72**

**HAUPTGERICHTE 142**

**DESSERTS 186**

**KAFFEEPAUSE 210**

Register 232

Danksagung 237