

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

KAFFEPAUSE 210

Register 232

Danksagung 237