

Kulinarische Spurensuche	6
Kleine Zeitreise ins Mittelalter	10
Von Rittermahl & Bauernspeis'	17
So fängt der Tag am besten an	24
Gut Brot und guter Rat sind teuer	34
Suppen & Saucen	46
„Sättigungs-Beilagen“	58
Gemüse	65
Eier- & Fischspeisen – nicht nur zur Fastenzeit	76
Deftig Herzhaftes	86
Süßspeisen & Gebäck	93
Süße Vorräte	103
Gut gegen Durst und schlechte Laune	111
Rezeptverzeichnis	122
Quellennachweise	124