

Einleitung	6
<b>Essenzielles und Einfaches</b>	<b>11</b>
– einfach unverzichtbar oder eben ein Quick Start	
<b>Gesalzenes und Eingemachtes</b>	<b>19</b>
– gesäuert, gebeizt, mariniert oder eben eingelegt	
<b>Kleines und Kaltes</b>	<b>33</b>
– Zakusky, Entree, Vorspeise oder eben »etwas zum Beißen«	
<b>Gemischtes und Geschichtetes</b>	<b>61</b>
– Salate, Vorspeisen oder eben die osteuropäische bunte Schüssel	
<b>Kühlendes und Wärmendes</b>	<b>79</b>
– Brühen, Eintöpfe, Suppen oder eben was zum Löffeln	
<b>Großes und Füllendes</b>	<b>103</b>
– Main, Hauptsachen, Warmes oder eben Hauptgang	
<b>Mittleres und Leichtes</b>	<b>129</b>
– Beiwerk, Grützen, Zwischenmahlzeiten oder eben Beilage	
<b>Süßes und Vergnügliches</b>	<b>145</b>
– Törtchen, Küchlein, Nascherei oder eben Nachtisch	
<b>Erfrischendes und Durststillendes</b>	<b>169</b>
– Spirituosen, Drinks, Säfte oder eben Getränke	
Register	180
Über die Autorin	182