

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Die Geschichte des Kochens – ein Überblick	9
Politik und wirtschaftliche Veränderungen (zwischen 1803 und 1880) ...	11
Die deutsche Kochbuchliteratur	14
Die „Küche“ – ein doppeldeutiger Begriff	15
Der Bayerische Wald – ein kulinarisches Niemandsland?	20
Die „Dreiklassenküche“	22
Karg und eintönig – Das „Arme-Leute-Essen“	22
Die bäuerliche Küche	25
Das Reich der Köchinnen – Die bürgerliche Küche	30
Die beiden Kochbücher	33
Das „Meindl’sche Kochbuch“	35
Das Herzstück der Küche – Ofen und Herd	38
Der Faktor „Zeit“	40
Die Gewürze – das Salz in der Suppe	41
Verwendete Lebensmittel und Zutaten	44
Die Verwertung	47
Die Gerätschaften	48
Maße und Gewichte – ein Problem	50
Nährwert und Kalorien – gesunde Kost?	53
Die Rezepte	55
■ Suppen	55
■ Suppeneinlagen	73
■ Fleischgerichte	76

Wild	91
Geflügel	94
Fisch	96
Knödel	99
Gemüse, Salate, Kartoffelgerichte	105
Gemüseauflagen	116
Soßen	118
Teigsorten	122
Mehlspeisen	126
Schmalzgebäck	143
Kuchen, Torten, Gebäck	146
Schlussgedanke	155
Glossar	157
Quellenangaben	165
Bildnachweis	166