

INHALT

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE VON 2026	6	KESSELFLEISCH UND VIELE SAUCEN	45	HÜHNER	83	SÜSSE SACHEN	129
MIT EINEM SCHWEIN FING ALLES AN ...	7	Kesselfleisch	47	Huhn mit Backpflaumen und Datteln	85	Quittenbrot	131
DIE MITTELALTERLICHE KÜCHE	11	Die Saucen	49	EIN WEISSES ESSEN	87	In Honig kandierte Pomeranzenschalen	133
Bauernspeise – Herrenspeise	13	Schwallenberg-Sauce	49	Mandelmilch	89	Weiteres Konfekt	134
Fastenzeiten	13	Nuss-Knoblauch-Sauce	53	Blamensir	90	Äpfel und Birnen	135
Konservierung	13	Mandel-Knoblauch-Sauce	55	BREIE, BREIE, BREIE ...	93	Apfelmus	137
Vier-Säfte-Lehre	13	Trauben-Knoblauch-Sauce	55	Süßer Hirsebrei	95	Birnenmus	139
Zähne	15	Agraz oder Verjus	56	Hirsebrei	97	WAS WURDE IM MITTELALTER GETRUNKEN?	141
Unbekannte Lebensmittel	15	Pfeffer	57	Dinkelgemüse mit Eiern	99	Hypocras	142
KOCHEN IM MITTELALTER	17	Sauce für faule Köche	57	Lauchmus	101	Salbeiwein	145
DIE REZEPTE	18	Saur Pomeranzen Safft	58	EXKURS: ZUCKER	103	DIE TAFEL	147
Krumme Krapfen	21	Was sind aber Pomeranzen?	59	Karbonaden	105	Geschirr und Besteck	148
Salse von Weichseln	25	Limonensaft	60	Feigenmus	106	Tischzucht	148
Olla potrida	26	Rote Rüben mit Meerrettich und Koriander	63	BÄUERLICHE SPEISEN	109	Hände waschen	150
Mamonia	31	FLEISCHKLÖSSCHEN	65	Weißkraut mit Speck	110	Beten	151
Arme Ritter	33	Rindfleischklößchen	66	Semmelknödel	113	Die Tafel aufheben	151
Pavesen	35	Zwiebelmus	67	Lebermus	115	VON EINEM GANZEN HUHN, GANZ UND GAR IN EINEM ANGSTER	153
FAST FOOD – SCHON IM MITTELALTER?	37	EXKURS: GEWÜRZE UND DAS WÜRZEN IN DER MITTELALTERLICHEN KÜCHE	69	EIER, EIER, EIER ...	117	ZUSAMMENSTELLUNG EINIGER MENÜS	155
Kleine Pastetchen	39	Wie wird diese Vier-Säfte-Lehre angewendet?	70	Krosseier	119	LITERATURVERZEICHNIS	158
Der Teig	39	Verwendung und Zubereitung der Gewürze	72	Eierklößchen	121		
Die Füllungen	41	RAGOUT VOM FLEISCHE	75	Senfeier aus der Pfanne	123		
Zubereitung der Pastetchen	42	Bohnenmus	77	Eier in gelber Sauce	125		
Pflaumen-Ingwer-Mus	43	Mus aus dicken Bohnen	79	Zitronen-Granatapfel-Salat	127		
		Suppe aus schwarzen Bohnen	81				