

INHALT

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE VON 2026	6	KESSELFLEISCH UND VIELE SAUCEN	45
MIT EINEM SCHWEIN FING ALLES AN ...	7	Kesselfleisch	47
DIE MITTELALTERLICHE KÜCHE	11	Die Saucen	49
Bauernspeise – Herrenspeise	13	Schwallenberg-Sauce	49
Fastenzeiten	13	Nuss-Knoblauch-Sauce	53
Konservierung	13	Mandel-Knoblauch-Sauce	55
Vier-Säfte-Lehre	13	Trauben-Knoblauch-Sauce	55
Zähne	15	Agraz oder Verjus	56
Unbekannte Lebensmittel	15	Pfeffer	57
KOCHEN IM MITTELALTER	17	Sauce für faule Köche	57
DIE REZEPTE	18	Saur Pomeranzen Safft	58
Krumme Krapfen	21	Was sind aber Pomeranzen?	59
Salse von Weichseln	25	Limonensaft	60
Olla potrida	26	Rote Rüben mit Meerrettich und Koriander	63
Mamonia	31	FLEISCHKLÖSSCHEN	65
Arme Ritter	33	Rindfleischklößchen	66
Pavesen	35	Zwiebelmus	67
FAST FOOD – SCHON IM MITTELALTER?	37	EXKURS: GEWÜRZE UND DAS WÜRZEN IN DER	
Kleine Pastetchen	39	MITTELALTERLICHEN KÜCHE	69
Der Teig	39	Wie wird diese Vier-Säfte-Lehre angewendet?	70
Die Füllungen	41	Verwendung und Zubereitung der Gewürze	72
Zubereitung der Pastetchen	42	RAGOUT VOM FLEISCHE	75
Pflaumen-Ingwer-Mus	43	Bohnenmus	77
		Mus aus dicken Bohnen	79
		Suppe aus schwarzen Bohnen	81