

## *Vorwort*

- Eine eigenständige Eßkultur 7
- Die Nahrung im mittelalterlichen Wertesystem 10
- Ernährung und Körpersäfte 12

## *Die Tafeln der Reichen und die Kost der Armen*

- Ein stets gefährdetes Gleichgewicht 15
- Getreide als Nahrungsgrundlage 16
- Jahrhunderte des Fleischkonsums 17
- Inseln der Völlerei 18
- Feste und Bankette 19
- Niederer Adel und Bürgertum 23
- Die klösterliche Küche 26
- Essen und soziale Hierarchie 28
- Edle und niedere Fleischteile 30
- Spezielle Kost für spezielle Gruppen 33

## *Auf der Suche nach dem mittelalterlichen Geschmack*

- Eine leichte Küche 35
- Die Vorliebe für Gewürze 36
- Gewürze und Einbildungskraft 38
- Nationale Vorlieben... 44
- ...und regionale Vorlieben 45
- Entwicklungen und Moden 48

## *Nahrungsmittelherstellung und Märkte*

- Produkte aus dem Ackerbau 53
- Die Schätze des *incultum* 64
- Die Viehzucht 70
- Meeresfrüchte 79

# Inhalt

Würzstoffe und Konservierungsmittel 80  
Getränke 84

## *Köche und Küchen*

•  
Einfache Küchenformen 95  
Die Küchen der Oberschicht 95  
Erster Koch und Küchenpersonal 100  
Der lange Weg zum Küchenmeister 105  
Kulinarische Literatur 110  
Bei den Bürgern 112  
Köche und Gastwirte 113  
Pasteten- und Waffelbäcker 115  
Schenken und Gasthäuser 116

## *Rituale und Bräuche bei Tisch*

Zwei Mahlzeiten pro Tag 119  
Feste und Feiertage 123  
Bedienung auf französische Art 124  
Das Standardmenü 126  
Zwischengerichte und Unterhaltungseinlagen 132  
Sich zu Tische begeben 132  
Gemeinsames Essen aus einer Schüssel 137  
Tische ohne Schmuck 138  
Die Etikette 138

## *Schlußbemerkung*

Die Sünde der Völlerei 144  
Das Erbe des Mittelalters 146

*Anmerkungen* 149

*Bibliographie* 151