

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