

# **Inhalt**

- S. 9 Einleitung**
- S. 21 I. Altsteinzeit: Delikater ‚Schneehase‘ mit Beifuß**
- S. 27 II. Mittelsteinzeit: Gegrillter Hecht mit Pilzschnitzeln zu Pilzomelette**
- S. 33 III. Jungsteinzeit: Körnereintopf mit Brot und Kompott**
- S. 39 IV. Bronzezeit: Fischknödel mit Mohnbrötchen, Süße Hirse und Tee**
- S. 45 V. Vorrömische Eisenzeit: Getreide-Eintopf mit Hirsefladen und Gerstenbier**
- S. 52 VI. Römische Kaiserzeit: Lucanische Räucherwürste, Brot und Mulsum (Met)**
- S. 59 VII. Frühes Mittelalter: Erbsensuppe mit Speckeinlage und Bärlauchgrütze**
- S. 65 VIII. Hohes Mittelalter: Gehackter Mangold mit aromatischen Kräutern**
- S. 70 IX. Spätes Mittelalter: Erbsenbrühe, Chaudumé vom Lachs & gefüllte Eier**
- S. 77 X. Frühe Neuzeit: Hasenpastete mit farcierten Lammkotelettchen**
- S. 83 XI. Neuzeit: ‚BierSuppe mit Rosinen‘, Reibekuchen mit Rübenkraut**
- S. 89 XII. Zeitgeschichte: Rheinische Zwiebelsuppe, ‚Himmel un Äd‘ und ein Bier**
- S. 96 Literatúrauswahl**