Vorwort

Voll und satt, wie schön is datt	8
Ess- und Trinkgewohnheiten im Ruhrgebiet	12

Essen

Brot	18
Butter	24
Margarine	30
Palmin	34
Milch	36
Hafer	40
Graupen, Gries und Reis	42
Gemüse	44
Tomaten	46
Erbsen	52
Kartoffeln	60
Schwarzwurzeln	74
Dicke Bohnen	76
Fleisch	80
Schweinefleisch	86
Hühner- und Gänsefleisch	90
Singvogelfleisch	92
Pferdefleisch	94
Kleintierfleisch	96
Panhas	98
Fisch	100
Eier	106
Schokolade	112
Plombenzieher	118
Schokoküsse	120

Zubereitung

Kochbücher	122
Offenes Feuer, Herde, Öfen	126
Kochgeschirr	132
Dubbeln	136

Haltbarmachung

durch Essig	138
durch Salz	140
Trocknen	146
Kochen	152
Einlegen	164
Räuchern	172
Einwecken	176

Trinken

Wasser	180
Bier	186
Frühschoppen und Sonntagsessen	196
Kaffee	200
Kakao	212
Wein	214
Limonade	218

Nachwort

Der Pott des Kohlenpotts	222
Personen, Ereignisse und Begriffe	224
Abbildungsverzeichnis	236
Literaturverzeichnis	238