

6 Vorwort

8 Spurensuche

- 8 Schriftquellen
- 9 Bildquellen
- 10 Archäologische Funde und Befunde
- 11 Experimente

12 Rund um die Küche

- 12 Kochstellen und Küchen
- 14 Vorratsbauten
- 14 Herdstellen
- 15 Backöfen

16 Rund um den Herd

- 16 Belege aus dem Mittelalter
- 18 Küchengeräte für die Speisenzubereitung

23 Der gedeckte Tisch

- 23 Tischwäsche
- 24 Besteck
- 24 Ess- und Serviergeschirr
- 25 Trink- und Schankgeschirr

28 An der Tafel

- 28 Sitzordnung
- 29 Händewaschen
- 30 Auftragen der Speisen
- 30 Tischgebet
- 30 Tischregeln

31 Die Nahrungsmittel

44 Getränke

48 Religiöse Speisegebote – Fasten und koschere Küche

51 Vorräte

54 Hunger und Krankheiten

57 Ernährung und Lebensraum

62 Kochen – auf mittelalterliche Art

- 62 Feuer machen
- 63 Kochen im Keramiktopf am offenen Feuer
- 63 Kochen im Metalltopf
- 64 Geschirr reinigen
- 64 Mengenangaben und Zutaten

65 Grundrezepte

73 Frühling

82 Sommer

89 Herbst

98 Winter

107 Projekte zum Selbermachen

- 107 Die Lehmkochstelle
- 108 Koch- und Tischgeschirr aus Ton
- 110 Der Mittelalterliche Küchengarten
- 112 Eine Mahlzeit von A bis Z - Projekte mit Kinder- und Schülergruppen

115 Lebensmittelliste

128 Literatur

128 Bildnachweis