

## **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**