

DAS BUCH VOM GUTEN ESSEN

PRAESENTVERLAG HEINZ PETER

UND DAZU *Guten Appetit*



SPEISENKARTE UNSERER ERDE

15 *Kleines Hors d'oeuvre vom Ei*

Symbol der Fruchtbarkeit - Schon Karl der Große liebte harte Eier - »Krafft und Tugend der Eyer« - Das Ei in der Welt

21 *Fleischliche Genüsse*

Schweinernes - Zucht und Mast der Borstentiere - Um die Wurst - Vom Rind und vom Kalb - Der Nutzen des Rindviehs - Hammel-Spießchen

35 *Erlegt in freier Wildbahn*

Vom Hirschen bis zum Hasen - Federwild

46 *Geflügelte Gaumenfreuden*

Das Huhn im Topf - Gänse, gut gebraten - Spezialität aus Straßburg: Gänseleberpastete - Dumme Puten? - Enten und Tauben

57 *Frisch aus Flüssen und Meeren*

Römische Fischdelikatessen - Fischerei im Mittelalter - Fischfang heute - Frisch auf den Tisch

69 *Kurzer Exkurs auf die Fettweide*

Gut gebuttert - Griff in die Schmalztöpfe - Erfolgreiches Kunstprodukt: die Margarine - Fettspendende Palmen - Öl aus Oliven

79 *Körner und Knollen*

Die Heimat der Kartoffel - Für und wider die Knollen - Schaden und Schutz dem Ackersegen - Tausend verschiedene Sorten - Eine Handvoll Reis - Urvaterspeise Hirse - Mais aus Mexiko - Nudel-Nahrung - Grieß, Graupen, Grütze

97 *Die rechte Würze*

Das Salz der Erde - König der Gewürze: der Pfeffer - Duftende Gewürzküche - Kräutergarten

111 *Zukost aus Feld und Garten*

Junges Gemüse - König Spargel - Auberginen und Paradeiser - Gurke, Kürbis, Paprika - Kraut und Kohlgemüse - Kohlrabi und-Karfiol - Rüben, Rübchen, Wurzeln - Allerlei Suppengrün - Erbsen, Bohnen, Linsen - Ragout aus Pilzen

131 *Entremets aus Früchten*

Weiche Birnen, harte Quitten - Beeren rot und schwarz - Traubenlese - Kirschen, Zwetschen, Aprikosen - Krachmandeln - Vom Walnußbaum, vom Haselstrauch-Heiße Maroni-Nüsse aus den Tropen - Süße, saftige Südfrüchte - Datteln, Feigen, Rosinen

253 *Käse-Dessert*

Geheimformeln der Käserei - Könige der Käseplatte - Vom Roquefort bis zum Harzer Roller

265 *Konfekt nach Tisch*

Honig fürs Herz - Nektar aus drei Millionen Blüten - Urheimat des Zuckers: Indien - Kriege um den Zuckerhut - Die Zugabe aus dem Westen: Kakao - Götterspeise Schokolade - Vom Marzipan zum Türkenhonig - Bonbons am eigenen Herd - Speiseeis mit Salz gemacht

179 *Über allem: das täglich Brot*

Wer wird die Scheunen füllen?- Wissenschaft hilft dem Bauern - Der beste Weizen - Am Anfang war der Sauerteig - Als die Germanen noch vom Hafer lebten-Müller und Bäcker waren einst wenig fortschrittlich - Die erste Dampfmühle - Eines Tages kamen die Maschinen - Die ausgenutzte Natur rächt sich - Nicht nur Stärke ist wichtig - Das schwärzeste Brot: Pumpernickel - Sollen wir nur Vollkornbrot essen? - Vom Gebäudbrot zum Zwieback - Vom Pfefferkuchen zur Aachener Printe - Krone der Konditorkunst: die Torte - Die Stiefkinder: Roggen, Hafer, Gerste, Hirse und Buchweizen - Die schönste Brotgeschichte

KÖCHE, KOST UND KÜCHEN

213 *Mit dem Gaumen des Gourmets*

Vom Geist der Kochkunst: eine Umfrage bei den Klassikern des »guten Geschmacks«

DIE KÜCHE

DER DEUTSCHEN LANDSCHAFTEN 220

Berlin und die Mark Brandenburg - Mecklenburg und Pommern - Ostpreußen - Schlesien - Sachsen und Thüringen - Bayern und Franken - Schwaben - Baden -. Rheinpfalz, Saarland, Moselland - Rheinland - Hessen - Westfalen - Niedersachsen - Bremen und Ostfriesland - Hamburg und Schleswig-Holstein

Österreich - Schweiz - Belgien und Luxemburg - Die Niederlande - Frankreich - Großbritannien - Dänemark - Norwegen - Schweden - Finnland - Rußland - Polen - Tschechoslowakei - Ungarn - Rumänien - Bulgarien - Jugoslawien - Spanien und Portugal - Italien - Griechenland - Türkei - Ägypten - Nord- und Mittelfrika - Südafrikanische Union - Kanada und Alaska - Die Vereinigten Staaten - Mexiko - Südamerika - Syrien und Libanon - Israel - Iran, Irak, Afghanistan - Indien - Indonesien - Japan - China - Australien und Neuseeland

284 *Mit den Augen des Arztes*

Die Bausteine unserer Nahrung - Kein Leben ohne Eiweiß - Am Anfang war die Milch - Wunderdroge Joghurt - Alles (aus) Quark - Pflanzliches Eiweiß: Soja und Hefe - Eier nicht im Übermaß! - Festes oder fettes Fleisch? - Fisch, blau oder meunière? - Fett setzt an - Öl aus dem Pflanzenreich - Lieber Lebertran! - Kraft aus Kohlenhydraten - Der Schaden steckt im Mehl - Zucker zu guter Letzt - Vitamine, Vitamine! - Mineralien in Milligrammen - Es geht nicht ohne Salz - Rohkost - Fazit: So natürlich wie möglich!

BILDKARTEN

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Wild aus deutschen Wäldern | 36 |
| Fischfang vor Europas Küsten | 60 |
| Gewürze aus aller Welt | 108 |
| Früchte aus südlichen Zonen | 132 |
| Europäischer Käsemarkt | 156 |
| Leibgerichte aus deutschen Küchen | 228 |

RUND UM DIE TAFEL

309 *An der Tafel der Jahrhunderte*

Und sie erhoben die Hände zum lecker bereiteten Mahle - Symposium im alten Athen - Lukuliische Leckereien der Römer - Ritterrunde des Mittelalters - Gutbürgerliche Küche - Hochfeudale Fürstentafel der Renaissance - Köche und Könige, Könige der Küche

329 *Der Tisch unserer Zeit*

Frühstück international - Sekt- und Katerfrühstück - Gesegnetes Mittagmahl - Besinnlicher Fünf-Uhr-Tee - Stehkonvent der Cocktailrunde - Kleines Souper am Abend - Tischlern, deck dich - Vier oder vierzehn Gänge? - Getränke vor, bei und nach Tisch

354 *Register und Rezeptverzeichnis*