

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	7
Die Geschichte des Kochens – ein Überblick . . . . .	9
Politik und wirtschaftliche Veränderungen (zwischen 1803 und 1880) . . . . .	11
Die deutsche Kochbuchliteratur . . . . .	14
Die „Küche“ – ein doppeldeutiger Begriff . . . . .	15
Der Bayerische Wald – ein kulinarisches Niemandsland? . . . . .	20
Die „Dreiklassenküche“ . . . . .	22
Karg und eintönig – Das „Arme-Leute-Essen“ . . . . .	22
Die bäuerliche Küche . . . . .	25
Das Reich der Köchinnen – Die bürgerliche Küche . . . . .	30
Die beiden Kochbücher . . . . .	33
Das „Meindl’sche Kochbuch“ . . . . .	35
Das Herzstück der Küche – Ofen und Herd . . . . .	38
Der Faktor „Zeit“ . . . . .	40
Die Gewürze – das Salz in der Suppe . . . . .	41
Verwendete Lebensmittel und Zutaten . . . . .	44
Die Verwertung . . . . .	47
Die Gerätschaften . . . . .	48
Maße und Gewichte – ein Problem . . . . .	50
Nährwert und Kalorien – gesunde Kost? . . . . .	53
Die Rezepte . . . . .	55
Suppen . . . . .	55
Suppeneinlagen . . . . .	71
Fleischgerichte . . . . .	74

Wild	89
Geflügel	92
Fisch	94
Knödel	97
Gemüse, Salate, Kartoffelgerichte	103
Gemüseauflagen	110
Soßen	112
Teigsorten	116
Mehlspeisen	120
Schmalzgebäck	137
Kuchen, Torten, Gebäck	140
Schlussgedanke	149
Glossar	151
Quellenangaben	159
Bildnachweis	160