

Inhaltsverzeichnis

Urgeschichte

Leben und „Speisen“ in der Urzeit	10
Getreideanbau	10
Sammelwirtschaft	10
Jagd und Fischfang	10
Der nahrhafte Getreidebrei	12
Das „Steinzeitbrot“ ernährte den Menschen	12
Unsere Vorfahren kannten Gewürze	14
... Gemüse und Obst	14
Jagd und Fleischgenuss	16
Vorratswirtschaft und Konservierung	16
Zubereitung von Fleisch	16
Das Leben in Pfahlbauten	18

Frühe Hochkulturen

Leben im alten Ägypten	20
Tiere nicht mehr nur zum Verzehr	20
Die Landwirtschaft	20
Die Nahrungsmittel der Ägypter	22
Zuckermelonen	24
Milch	24
Gewürze, Kräuter, Pflanzen	24
Wein	24
Die Ägypter und der Sauerteig	26
Bierbrauen in Ägypten und Babylon	26
Altägyptisches Bier nachgebraut	27
Vorratshaltung	28
Tisch und Tafelkultur im alten Ägypten	28
Zusammenfassung	30

Griechische Antike

Leben und Speisen im antiken Griechenland	32
Käse in der Antike	34
Die Griechen und der Wein	34
Auch die Griechen verwendeten Gewürze – sogar als Heilmittel	34
Konservierung	34
Obst und Gemüse	34
Tisch- und Tafelkultur	34
Einige Rezepte zum Nachkochen	35
Das griechisch-römische Spezialgewürz – <i>Garón</i> (griech.), <i>Garum</i> (lat.)	36
Herstellung von <i>Garum</i> (röm. auch <i>Liquamen</i>)	36
Einige Rezepte zum Nachkochen	37
Zusammenfassung	38

Athenaios von Naukratis	38
Die bekannte, doch bis jetzt in keinem Rezept erwähnte Knolle	38

Römische Antike

Leben und Speisen im antiken Rom	40
Zum Ausprobieren adaptierte Rezepte aus dem <i>Kochbuch</i> des Apicius	41
Römische Tischkultur und Gelage	42
Die bürgerliche Küche im alten Rom	44
Einige Tipps des Apicius	45
Apicius, Lucullus und Petronius Arbiter	46
Hohlmaße und Gewichte der Römer	48
Beispiele für heute unbekannte Gewürze und Kräuter der Alten Römer	48

Mittelalter

Leben und Speisen im Mittelalter	50
Die Ernährung im Mittelalter	50
Brot als Hauptnahrungsmittel	50
Kochbücher aus dem Mittelalter	51
Brot	51
Gemüse, die Nahrung der unteren Gesellschaftsschichten	52
Das edle Obst, die Nahrung der oberen Gesellschaftsschichten	52
Gerwürze als Symbol für Reichtum	52
Aus <i>Das buoch von guoter spise</i>	53
Völlerei und Kochkunst	54
Wer viel isst, muss auch viel Wein trinken	54
Zwei Berichte über Gelage	55
Geschirr und Essbesteck	56
„Die Tafel aufheben“	56
Tischsitten im Mittelalter	56
„Benimmregeln und Tischmanieren“	58
Die fehlende Serviette	58
Klosterküche und Fastengebote	60
Fastenspeisen	61

Renaissance

Leben und Speisen in der Renaissance	64
Frankreich „beerbt“ Italien	66
Ein Siegeszug des unverfälschten Geschmacks	66
Das neue Gewürz	66
Neue Genussmittel, kostbar wie Gold	66
Renaissancefeste	68
... und Saufgelage der Reichen und des Adels	68
Tafelfreuden und Tischsitten	70
Das ungeliebte Besteck	70
Kurioses	72

„Die Zuckergebilde“	72
„Leere Teller“	72
Das „Versteckspiel“ in der Pastete	72
Von manchem Schwindel	72
Köpfen oder Aufklopfen?	72
Hier muss Sisyphus Pate gestanden haben	72

Barock

Das Leben im Barock	74
Lebensbedingungen	74
Speisen im Barock	76
Die Zeit der Kochbücher	76
Gekrönte Häupter – ihr Speiseplan und die Angst vor Gift	76
Lebenslust, exzessive Genusssucht und Völlerei	78
Speisen in chinesischen Salons – feinstes Porzellan, Besteck und Servietten	78
Gewürze, Kartoffeln, Tomaten	80
Die neuen Genussmittel – Kaffee, Tee, Kakao, Limonade und Tabak	80
Speisen mit Casanova, Goethe und Mozart	82

Biedermeier

Leben im Biedermeier	84
Lebensbedingungen	84
Speiseplan eines bürgerlichen Haushalts für sieben Tage von Anna Dorn	85
Das bürgerliche Leben	86
Die bürgerliche Küche und die Kochbücher	86
Ein Kochbuch aus dem Biedermeier	88
In ihrem Vorwort schrieb Anna Dorn	90
Neue Konservierungsmethoden – ein Gewinn für die Hausfrau	90
Vorschlag für ein Mittagmahl zur Repräsentation	92
Der Kongress schmaust	92
Gioacchino Rossini und die Kochkunst	96

Das Zeitalter Franz Josefs I.

Das Revolutionsjahr 1848	98
Franz Joseph I.	98
Das Kaiserpaar am Wiener Hof	100
Die kaiserliche Hoftafel	102
Die Hofball-Suppe	103
Ernstes und Heiteres aus dem Kaiserhaus	104
Die Küche der Kronländer (Böhmen)	106
Die Küche der Kronländer (Ungarn)	108
Das Familien – ihr Leben – ihre Ernährung	110
Die Arbeiterfamilie	110
Die Bauernfamilie	110
Bestandtheile der Kriegsverpflegsportion des Soldaten	112

Der Wein als Begleiter des Speisens	114
Der lange Weg zur Weinvielfalt	114
Klein, aber fein.....	114

„Magere“ Jahre

Österreich 1918–1955.....	116
Leben und Wohnen in der ersten Hälfte des 20. Jh.	118
Ernährungsratschläge – Zynismus pur	120
„Gesunde“ Kriegsrezepte aus dem Ersten Weltkrieg	121
„Sparherd, Hausfreund und Kochkiste“.....	122
Aus der Zeitschrift <i>Fürs Haus</i> vereinigt mit <i>Wiener Hausfrauen</i>	123
Ein Rezept aus dem fünften Kriegsjahr des Zweiten Weltkriegs	124

Fast Food & Haubenküche

Leben in Österreich von 1955 bis zum Beginn des 21. Jh.	126
Einige praktische Küchengeräte und -helfer	127
Die Internationale Küche	128
Convenience Food, Fast Food, Junkfood.....	130
„Haute Cuisine“ und Wiener Küche	132

Haubenküche

Geschenke	133
Erklärung wichtiger Fachbegriffe	134
Rezepte	136–157
Spargel – Heilpflanze, „Götterspeise“, Delikatesse an Fürstenhöfen	146
Wie der Kaiserschmarrn zu seinem Namen kam.....	158
Quellennachweis	159