

Inhoud

Voorwoord.....	v
HOOFDSTUK I. Leven in de middeleeuwen: een inleiding.....	1
Chronologie en geografie van de West-Europese middeleeuwen.....	1
Een genuanceerde visie op de middeleeuwen.....	2
Leven en wonen in de middeleeuwen.....	8
Hongersnood en epidemieën.....	15
De hongersnoden.....	16
Een gebrekkige hygiëne.....	22
Epidemieën.....	24
<i>Eetcultuur in de vroege middeleeuwen</i>	27
HOOFDSTUK II. Voeding en voedingsmiddelen in de middeleeuwen.....	39
Het voedselpakket.....	39
De voedingsmiddelen.....	41
Het verhandelen van basisproducten.....	60
Het broodverbruik.....	60
De broodhandel.....	64
Het vleesverbruik.....	67
De vleeshandel.....	67
Het visverbruik.....	72
De vishandel.....	75
Andere handel.....	80
Het ontstaan van de bourgeoisie.....	81
Kruiden en specerijen.....	83
Overzicht van enkele veelgebruikte specerijen.....	91

De ontwikkeling van bewaarstechnieken	94
<i>De invloed van Karel de Grote (742-814)</i>	98
HOOFDSTUK III. Koken in de middeleeuwen	113
Kookboeken en manuscripten	113
De Kerk, de kloosters, de monniken	115
De abdijkeukens	136
De kookkunst in de abdijen	137
Het verhandelen van goederen	145
De hofkeukens	148
De keuken en het kookgerei	156
De pan	158
De pot	159
De ketel	160
De teil	161
De schotel	161
Het komfoor	162
Gerei voor specifieke gevallen	162
Kooktijden en kookmethoden	164
Het bepalen van de tijd	164
De kooktijden	165
De kookmethoden	166
Middeleeuws aardewerk	167
<i>De feodaliteit als stoorzender</i>	168
HOOFDSTUK IV. Middeleeuwse tafelcultuur	171
Rijke tafels, burgertafels, Bourgondische feestdis	171
Ijdelheid en pronkzucht vierden hoogtij	184
Tafelmanieren en etiquette	187
De middeleeuwse gedekte tafel	188

INHOUD

Het gebruik van borden	189
Het gebruik van bestek	191
Glazen en bekers	193
Het zoutvat	194
Het servet en het ammelaken	195
Het andere tafelgerei	196
Neergeschreven etiquette	196
Geloof en bijgeloof aan tafel	203
Herbergen en wegrestaurants	203
<i>De hoge middeleeuwen</i>	208
HOOFDSTUK V. Hygiëne en gezondheid in de middeleeuwen	215
Eten omwille van de gezondheid	215
Vasten, dieet en gezonde voeding	217
Algemene persoonlijke hygiëne	221
<i>De invloed van de Arabische wereld en de kruistochten.</i>	224
HOOFDSTUK VI. Addenda	235
Recepten	235
<i>Het begin van de renaissance</i>	246
Slotwoord	251
Bronnen	253
Biografie	257
Noten	259