

---

# Inhalt

Kleine Auszeit .....	7
Kloster auf Zeit .....	9
Speisen für Leib und Seele .....	11
»Regula Benedicti« nach Benedikt von Nursia .....	12
Die Ernährungslehre Hildegards von Bingen .....	13
Klosterernährung im Wandel der Zeit .....	16
Köstlichkeiten aus Klostergärten .....	23
Ein frühes Bildnis des idealen Gartens .....	23
Die drei Bereiche des Klostergartens .....	25
Einkaufsführer .....	39
Hinweise zu den Rezepten .....	41
Aus dem Vollen schöpfen .....	42
Aufstriche und Dips	
Gesund gelöffelt zu jeder Jahreszeit .....	54
Suppen und Eintöpfe	
Kunterbunt und bekömmlich .....	70
Salate	
Aus Tradition der Zeit voraus .....	86
Gemüsegerichte	
Von der Besonderheit des Einfachen .....	106
Kartoffelgerichte	
Froh und voller Heiterkeit .....	122
Getreidegerichte	

---

Alles andere als karg .....	134
Nudeln und Klöße	
Das Leben versüßen .....	150
Desserts	
»Unser tägliches Brot gib uns heute« .....	164
Brot, Kuchen und Gebäck	
Die Autorin .....	189
Ein herzliches Dankeschön an alle .....	190
Adressen .....	192
Rezeptregister .....	194