
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