

# Inhalt

Prolog 7

1. Vorneweg: Reis regnet's nicht vom Himmel 9
  - Geltung und Genuß 11
  - Elend und Empörung 18
  - Relikte und Rezepte 23
  
2. Harmonie zwischen den Zähnen 29
  - Die Grundlage der Ernährung:
    - Getreide und andere Stärkepflanzen 31
    - Auf die Frische kommt es an: Gemüse und Obst 35
    - Privileg und Anstoß: tierische Produkte 45
    - Wohl dosiert: die Gewürze 56
  
3. Die Wandlungskraft des Feuers  
und die Abstimmung der Geschmacksrichtungen 61
  - Eis für verdiente Beamte:
    - Konservierung und Lagerung 63
    - Spiegel des Lebensstils: die Märkte 69
    - Die Spezialisten: Metzger und Köche 77
    - Unter dem Diktat der Sauberkeit: die Küchenausstattung 85
    - Gesteigerte Wonnen: das Geschirr 93
  
4. Ein kulinarischer Kosmos 97
  - Land der Gegensätze 99
  - Die Regionalküchen 103
  - Von reichen Schnöseln und armen Schluckern 113
  - Verspeiste Klassenfeinde 119
  - Schlimmer als tot zu sein: die Küche der Minderheiten 123

- 5. Himmelstau und Jadegischt 133
  - Lebenswichtiges Labsal: das Wasser 135
  - Im Einklang mit den Unsterblichen: der Tee 138
  - Gewöhnungssache: der Alkohol 145
  - Rausch und Entsagung 157
  
- 6. Konventionen 165
  - Staatliche Kontrolle: Autorität mit Verfallsdatum 167
  - Im Reich des Herdfürsten 173
  - Die angemessene Ernährung 183
  - Schmatzen und Schlürfen erlaubt? 187
  
- 7. In der Schenke zum dauerhaften Glück 193
  - Wenn hoher Besuch ins Haus steht,  
verbietet sich Nachlässigkeit 195
  - Picknick mit den Ahnen 203
  - Gastgewerbe und Gunstgewerbe 209
  - In der Tat ein wichtiger Ort 218
  
- 8. Nachschlag 225
  - Fastfood für die kleinen Kaiser 227
  - Fade Kompromisse 233
  
- Anhang 241
  - Literaturverzeichnis 243
  - Abbildungsverzeichnis 253
  - Register der Rezepte 255
  - Über den Autor 256