

# SCHWABEN



**Matthias F.  
Mangold**

## Meine kulinarische Heimat

**Menschen  
Geschichten  
Rezepte**

**8 grad**

# HEIMAT ...

... ein großes Wort. Es kann auch einfach das Gefühl umschreiben, sich wohlfühlen mit dem, was man kennt, was einem ans Herz gewachsen ist. Wohin man sehr gerne zurückkehrt. Und sei es zur Abwechslung für einen kulinarischen Roadtrip.



# SCHWABEN

Menschen  
Geschichten  
Rezepte

Matthias F.  
Mangold

## Meine kulinarische Heimat



# INHALT

## **UNTERWEGS 6**

... zu schwäbischen Genüssen

## **BÄCKER UND MECKERER 12**

Bauernbrot und Ziegenmilch – ein  
ideales Paar

## **LAUTER LEISA 30**

Von Alb-Linsen und der Leiden-  
schaft für Knoblauch

## **INGES BRÜDER-BANDE 50**

Von Spitzengastro bis Bio-  
Convenience mit Herz

## **»SINE« MIT GANZ VIEL WENIG 70**

Im besten Weinbaubetrieb  
Württembergs

## **ER BRENNT, ER BRENNT! 86**

Von der Streuobstwiese zur  
Kleimbrennerei

## **WANDERLUST 104**

Die Schäferin und die Tradition

## **FRÖHLICH AUSGEHEN 124**

Geselliges und geduldig Geköcheltes

## **HERRGOTTS-ERFREUERLE 140**

Die Kunst vom versteckten Glück

## **SUPER SCHWEINEREI! 158**

Von Tierwohl und klimafreund-  
lichem Fleisch

## **UND – SCHNITT! 178**

Feine Schneiden und einfach gute  
Handwerkskunst

## **ADRESSEN 188**

## **DANK 189**

## **REZEPTREGISTER 190**



# UNTERWEGS

... zu schwäbischen Genüssen

Es mag auf den ersten Blick etwas seltsam wirken. Da lebe und arbeite ich seit mehr als 20 Jahren in der wunderschönen Pfalz – und schreibe ein Buch über Schwaben, das noch dazu mit »Meine kulinarische Heimat« betitelt ist. Und ich bin nicht mal geborener Schwabe, sondern nur angelernt, »nei'gschmeckt« halt. Aus Unterfranken stammend, kam ich mit zwölf Jahren ins Remstal, machte in Fellbach Abitur und im dortigen Jugendhaus – in den 1970er- und 1980er-Jahren ein Vorzeigebjekt der Jugendpädagogik – auch meinen Zivildienst. Später studierte ich in Stuttgart, ging in den Semesterferien »zum Daimler«, um Geld zu verdienen. Zu diesem Zeitpunkt ist man als junger Mensch längst sozialisiert. Ich habe mir spielend Schwäbisch draufgepackt, ohne freilich das rollende frrrrännische »R« verleugnen zu können, bis heute nicht. Ich machte brav die Kehrwoche, weigerte mich aber konsequent, mit der Zahnbürste in die Mülltonne zu kriechen. Ging ins Neckarstadion zum VfB, als damals noch Vereine wie Real Madrid, Ajax Amsterdam oder Cosmos New York bei uns gastierten.

Und ich war schon immer an gutem Essen interessiert. Mit 15 war ich in einer kleinen Koch-AG im Jugendhaus, mit 16 bereitete ich dort einmal die Woche mit Frau Maurer das Essen für locker 40 Besucher zu. Da war natürlich alles Mögliche dabei, es musste nahrhaft und günstig sein. Echte Schmankerl gab es selten. Doch ich liebte Maultaschen, schon immer! Einmal zeigte mir Frau Maurer, wie man sie macht, das war eher privat gedacht. Ich kaufte mir eine



Nudelmaschine, um den Teig selbst zuzubereiten, dann legte ich los. Viele Jahre später konnte ich bei meiner ganz persönlichen »Queen of Maultasch«, Christin Wöhrwag vom gleichnamigen Weingut in Untertürkheim, erleben, wie deren Produktion aber auch so was von flott gehen kann, ohne an Qualität zu verlieren.

Wenn ich im Freundeskreis mit Kollegen vom Zivildienst oder Kommilitonen essen ging, dann war das stets ein Spagat. Entweder ging es zum Spanier in Stuttgart oder irgendwo richtig urig Schwäbisch. Wir saßen an der Quelle, rundherum überall traditionelle Lokale, alteingesessen. Der Kartoffelsalat der Weinstube Kochenbas war legendär, als noch die Oma gekocht hat und gegessen werden musste, was auf den Tisch kam. Der ultimative Test bei einem ersten Besuch im neuen Lokal war selbstverständlich der Rostbraten. War der zart, die Zwiebeln schön resch und die Weinbegleitung ebenfalls gekonnt, war die gesamte Speisekarte als hervorragend freigegeben.

Ich begann, mich für kulinarische Feinheiten zu interessieren. Inzwischen war ich neben dem Studium schon als freier Journalist unterwegs, hauptsächlich für Musik, mehr und mehr aber auch für Wein und kulinarische Themen. Das verdiente Geld ging zu einem guten Teil drauf für Besuche in gehobeneren Restaurants, wir besuchten Vincent Klink in der Wielandshöhe, genossen Menüs in der Speisemeisterei oben in Hohenheim, ich durfte für ein Stadtmagazin auch Gastbewertungen verfassen. Feinkost Böhm hatte zu Beginn der 1990er eine Quartalszeitung für die Kunden, da war ich im Team und wurde tief in die Warenkunde hineingezogen. Worauf muss ich achten, wenn ich Fleisch für den Rostbraten will? Welches Mehl ist genau richtig für Spätzle, und warum muss der Teig eigentlich ruhen? Was macht guten Wein aus?

Bis ich 36 Jahre alt war, fand mein Leben – bis auf knapp drei Jahre USA – im Ländle statt. Danach zog ich nach München und dann eben in die Pfalz. Inzwischen betreibe ich dort eine Kochschule, verkoste Weine und schreibe Bücher über Essen und Trinken. Darunter 2011 eines über die Schwäbische Küche, das auch ins Englische übersetzt wurde. Viele große Firmen aus dem Raum Stuttgart verwendeten es als Geschenk für ausländische Besucher. Die deutsche Version hat sich als eine Art kleines Standardwerk etabliert.

Und vor diesem Hintergrund kam 2022 ein in Gründung begriffener neuer Verlag auf mich zu und fragte, ob ich mir eben dieses Buch, das Sie gerade in Ihren Händen halten, vorstellen könnte. Nicht als Kochbuch angelegt, sondern hauptsächlich als kulinarischer Roadtrip. Ich fand die Idee spannend und begann sofort mit dem Brainstorming. Was wäre interessant? Welche Themen müssen da unbedingt auftauchen? Mit welchen Akteuren? Also kam ein Konzept zustande. Manche Themen waren für mich gesetzt. Entweder, weil ich mich da schon recht gut auskannte, oder weil ich mehr darüber erfahren wollte. Spannend finde ich es, mich mit dem Alltäglichen zu beschäftigen, was wir als gegeben betrachten, das es bei näherem Hinsehen aber keineswegs ist. Etwa,



die Wanderschäferin Valerie bei ihrer Arbeit zu begleiten und zu hören, welche Zukunft ihr Beruf hat oder nicht hat. Ein enthusiastisches Paar, welches die Bäckerei in einem Supermarkt in Kaiserslautern eingetauscht hat gegen eine historische Backstube mitten auf der Schwäbischen Alb. Ein Schnapsbrenner, der erkannte, dass die Karriere in der Automobilindustrie weit weniger erfüllend ist als auf eine (im gleichen Ort gebauten) Holzleiter in den Streuobstwiesen zu klettern. Winzer, die zur Crème de la Crème des deutschen Weinbaus zählen, aber nie ihre Bodenständigkeit verlieren werden, weil sie einfach echte Schwaben sind. Mein alter, viel zu früh verstorbener Freund Wolle Kriwanek, der Schwobarocker, hat mir einmal gesagt: »Wenn en Schwob abhebt, dann nur im Flieger, sonst ned.«

Für mich waren die Besuche bei unseren Hauptdarstellern oft so eine Art Heimkehr, auch ohne, dass ich in manchem Einzelfall zuvor dort war. Wir haben die Themen gestreut, zeitlich wie räumlich, um das Interessanteste zu sehen. Begleitet wurde ich häufig von meiner Hündin Esme, die Ihnen ab und an im Bild begegnen wird. Und immer von den beiden Fotografen Axel und Ralf Killian, die es geschafft haben, die Stimmungen passend einzufangen und unsere Erlebnisse auch im Bild gefühlvoll wiederzugeben.

Die eingestreuten Rezepte sind bewusst nicht modern oder gar modisch aufgepimpt. Schwäbische Klassiker können sehr gut für sich stehen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

Matthias F. Mangold









# BÄCKER UND MECKERER

Bauernbrot und Ziegenmilch –  
ein ideales Paar

Am Vorabend ging ein schweres Gewitter über Zwiefalten nieder – meine Hündin Esme und ich natürlich mittendrin, sodass wir klatschnass vom Gasthaus aus endlich im Hotel ankamen. Dafür werden wir am nächsten Morgen mit klarem Himmel und herrlich reiner Luft belohnt. Ein paar Kilometer entfernt erwarten uns bereits Svetlana und Stefan Mai in ihrer Bäckerei auf dem Lorettohof.

Kleiner historischer Exkurs: Im 17. Jahrhundert lässt der Zwiefalter Abt ein Wallfahrtskirchlein auf einer Anhöhe errichten, ganz nach dem Vorbild der Kapelle im italienischen Loreto. Jene wiederum soll von Engeln als transloziertes Geburtshaus der heiligen Mutter Maria erbaut worden sein. Später wurde das schwäbische Pendant säkularisiert, diente hundert Jahre als psychiatrische Außenstelle der örtlichen Klinik – und ist seit 1994 in privaten Händen als Ziegenhof mit Holzofenbäckerei und auch ein beliebtes Ausflugsziel. Ein Freund brachte mich glücklicherweise auf die Idee, mir das doch mal genauer anzuschauen.

Hier oben gleitet der Blick über die sanften Hügel der Schwäbischen Alb. Noch stehen Nebelschwaden nach dem Gewitter über der kleinen Ansammlung von fünf, sechs Gebäuden. Svetlana und Stefan werkeln erst seit April 2021 vor Ort, zuvor waren sie in der Bäckerei der Handelskette Globus in Kaiserslautern angestellt. Der Ofen, mit dem sie arbeiten, ruht hier seit knapp 30 Jahren. Das Holz wird direkt eingeschoben, nicht etwa unter das Feuer in ein gesondertes







Fach. Rund 50 Brote finden darin gleichzeitig Platz. Heute sind Bauern- und Weißbrot, Seelen und Brötchen vorbereitet. Und was Svetlana und Stefan aus dem Ofen ziehen, ist qualitativ nicht vergleichbar mit dem, was sie früher in der Pfalz herstellten. Beispielsweise das Bauernbrot: Ist es üblicherweise aus 20 Prozent Roggen und 80 Prozent Weizen, gelingt ihnen hier die Mischung genau andersherum. Spätestens um sieben Uhr morgens muss angefeuert sein, damit ab acht Uhr das erste Brot eingeschossen werden kann. Mittags zwei Stunden Ruhe, dann geht es weiter bis abends oder in die Nacht hinein, »damit man etwas geschafft bekommt«, wie Stefan sagt.

Auch die Teigmischungen sind etwas anders als gewohnt. Das Mehl beziehungsweise die Körner kommen aus einer regionalen Kornkreis-Erzeugergemeinschaft, das gekörnte Brot wird ohne Hefe gebacken. Alle Zutaten werden genauestens abgewogen, lediglich das Wasser kommt später nach Bedarf und Gefühl hinzu. Eine Spezialität ist das Leisabrot mit 25 Prozent Linsenanteil. »Beim Linsenbrot würde vermutlich kaum jemand merken, dass es tatsächlich Linsen sind, die hier in vorgekochter Form untergemischt werden, weil sie recht wenig Eigengeschmack haben – doch es ist ein Produkt aus der Region. Bei Linsenmehl, etwa für Burgerbrötchen, ist das ein anderes Thema.« Die zweite Wochenhälfte ist ein intensiver Parforceritt: »Von Donnerstagmorgen bis Sonntagabend schlafen wir nur stundenweise«, sagt Stefan. »Freitags







feuern wir abends um sieben Uhr nochmals nach und backen bis vier Uhr in der Früh, um sieben Uhr geht's dann weiter.«

Ihre Abnehmer sind Bioläden, die Wochenmärkte in Tübingen und Biberach sowie natürlich der Hofläden. Sie seien immer stark angewiesen auf lokale Kundschaft und die vorbeikommenden Wanderer, so die Mais. Während der Coronazeit haben sie sehr stark profitiert, weil Hofläden mehr Zulauf hatten als reguläre Geschäfte.

Wie war das so mit der Umstellung, von der Pfälzer Stadt auf die Alb zu kommen? »Naja«, lachen die beiden, »wir saßen im März schon mal im T-Shirt hier im Garten, also wie in der Pfalz – aber drei Tage später hatten wir wieder Schnee ...« Svetlana kommt ursprünglich aus Kasachstan, hat dort in der Stadt gelebt und verbrachte die Sommerferien immer bei einer Tante auf dem Bauernhof. Für sie ist die Loretto-Bäckerei ein Traum.

Den hatte sich mit dem Hof zuvor Annette Bürkle verwirklicht. Sie hatte an anderer Stelle einen Ziegenhof mit einer Käserei bewirtschaftet und beim damaligen Verkauf des Lorettohofs den Zuschlag erhalten, weil sie die Einzige war, die einen landwirtschaftlichen Betrieb errichten wollte. Dann sagte jemand, Brot würde doch gut zu Käse passen! Hier kam der vormalige Bäcker Günther Weber ins Spiel, und der Lorettohof startete mit Ziegenwirtschaft und Brot durch.

Seit 2012 wird der erfolgreiche Ziegenhof geführt von Gunhild Borghoff und Achim Schäfer. Tiere waren schon immer ihr Ding. Kennengelernt hatten sie sich an der Uni in Göttingen, wo er Agrarwissenschaft und sie Ethnologie mit Agrar im Nebenfach studierten. Lange waren sie auf der Ostalb bei Heidenheim in einer Schäferei und über zehn Jahre hinweg immer wieder im Sommer für ein paar Monate in der Schweiz als Senner. Auf dem Lorettohof halten sie nun etwa 40 Ziegen in der Milchbewirtschaftung, dazu noch die männlichen und weiblichen Zicklein, die im Stall getrennt voneinander stehen. Meine Hündin Esme war beim Besuch dabei, als wir draußen auf der Weide standen und dann auch drinnen im Stall – sie fand das aufregend, denn die Ziegen sind ja Hunde gewohnt und daher alles andere als scheu. Die Wiesen rund um den Hof herum sind mit sehr vielen Kräutern durchsetzt, auch wenn es letzte Nacht zum ersten Mal seit exakt drei Wochen wieder geregnet hat. Die Ziegen wurden heute Morgen auf die Weide geführt, sie sind zutraulich, neugierig und kommen direkt auf uns zu. Immer wieder werden natürlich auch Tiere geschlachtet und das Fleisch verkauft – Gunhild übrigens ist Vegetarierin –, doch das Hauptaugenmerk gilt der Käserei.

Der Käsereiraum liegt gleich neben dem Milchraum, doch bevor wir gleich hineingehen, ziehe ich mir Überschuhe und ein Haarnetz an – Hygiene muss schließlich sein bei einem solch sensiblen Produkt. Im ersten Raum lagern die Käse in unterschiedlichen Reifestufen, teilweise mit Asche ummantelt.







Vermarktet werden Frischkäse, Weichkäse, auch etwas in Richtung Ziegen-Camembert oder in Form von Schnittkäse, Äquivalent zum Gouda. Im Raum nebenan sind die Produkte der letzten drei Tage verteilt, links an der Wand stehen Eimer mit der tagesfrischen Milch vom frühen Morgen. Pro Tag werden um die 120 Liter gemolken, aus denen dann wiederum etwa 120 Käse-laibchen werden. Auf einem zweiten Tisch ruhen die Käse in Förmchen vom Vortag, sie sind schon etwas eingeschrumpfter, weil die Molke abgelaufen ist, eine Stufe darunter ein weiteres Gitternetz mit denen von vor zwei Tagen, die nun in den Reiferaum kommen. Verkauft wird im Hofladen, aber auch auf Märkten sowie in Bioläden.

Wir bitten Gunhild und Achim noch zum Porträtfoto, das soll im Stall stattfinden, inmitten ihrer Ziegen. Ich denke, wir müssen da nichts groß erklären. Die Verbindung Mensch – Mensch, Mensch – Ziege und Ziege – Mensch ist in voller Leidenschaft sichtbar ...





# DINKELSELEN ÜBER NACHT

ZUBEREITEN: 15 MINUTEN  
RUHEN: ÜBER NACHT  
+ 2 × 30 MINUTEN  
BACKEN: 20 MINUTEN

ERGIBT 6–8 STÜCK

550 g Dinkelmehl,  
Type 630  
1 TL Salz  
20 g frische Hefe  
(½ Würfel)  
350 ml lauwarmes  
Wasser  
1–2 EL Kümmelsamen,  
zum Bestreuen  
grobes Meersalz,  
zum Bestreuen

Dies ist ein sehr einfaches und alltagstaugliches Rezept für bekömmliche Seelen. Es gibt auch Seelenrezepte, die mit Vorteigen oder auch mit Sauerteig-Startern arbeiten.

Das Mehl durchsieben und mit dem Salz in eine Rührschüssel oder in eine Küchenmaschine mit Knethaken füllen. Die Hefe in dem Wasser zerbröckeln und auflösen, unter das Mehl mischen und mit der Hand, einem elektrischen Handrührgerät oder in der Küchenmaschine rasch zu einer glatten Teigkugel verkneten. In der Rührschüssel zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Am Folgetag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer gut bemehlten Arbeitsplatte mit wenig Mehl bestreuen, zu einem Rechteck drücken und den Teig zweimal übereinanderfalten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen, sodass der Teig Zimmertemperatur annehmen kann.

Inzwischen ein Backblech mit Backpapier oder einer Backmatte auslegen und bemehlen. Den Teig mithilfe eines Teigabstechers (traditionell arbeitet man mit den Handkanten, so geht's aber wesentlich leichter und auch sehr gut) in acht gleich große Teile zerteilen. Diese mit angefeuchteten Händen zu einem jeweils ca. 20 cm langen Strang ziehen und auf das Blech setzen. Erneut abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen. Die Seelen nicht zu sparsam mit Wasser bestreichen und mit einem Messer ein- bis zweimal (nach Wunsch) der Länge nach einritzen. Mit Kümmelsamen und grobem Salz bestreuen. Das Backblech auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben, darunter ein weiteres Blech mit 250 ml Wasser platzieren. Die Seelen im Ofen ca. 20 Minuten backen.





ZUBEREITEN: 35 MINUTEN  
RUHEN: 90 MINUTEN  
BACKEN: 35 MINUTEN

# GEFÜLLTER HEFEZOPF

ERGIBT 1 STÜCK

## Für den Teig

- 200 ml Milch
- 42 g frische Hefe  
(1 Würfel)
- 500 g Mehl, Type 550
- 120 g weiche Butter
- 1 Ei
- 2 Eigelb
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- ½ Bio-Orange,  
Schale abgerieben

## Für die Füllung

- 100 g Löffelbiskuits
- 150 ml Milch
- 80 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 g gemahlene Hasel-  
nusskerne
- 1 Prise Salz

## Für das Finish

- 80 g Puderzucker
- 1 Zitrone, aus-  
gepresst
- 30 g gehackte Hasel-  
nusskerne

Garantiert sehr saftig wird der Hefezopf, wenn man die Menge der verwendeten Butter für den Teig auch erhöht, und zwar locker bis auf 180 g. Und beim Finish kann der Zopf vor dem Backen mit verquirltem Eigelb bestreichen und dann mit Hagelzucker sowie Mandelstiften bestreut werden.

Die Milch in einem Topf leicht erwärmen, die Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. Diese Mischung mit 3 EL vom Mehl in einer Schüssel mithilfe einer Gabel zu einem Vorteig anrühren. Zugedeckt an einem warmen Platz (Fensterbank bei Sonnenschein, sonst Backofen bei 30 °C) 30 Minuten gehen lassen.

In einer großen Schüssel oder in einer Küchenmaschine Butter, Ei, Eigelbe, Zucker, Salz und den Orangenabrieb mit dem Vorteig und dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Ist er zu trocken, noch etwas Milch einarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort (s. o.) 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Löffelbiskuits fein mahlen: im Mixer oder in einer Tüte mithilfe eines Nudelholzes zerkleinern. Die Milch mit Zucker und Vanillezucker kurz aufkochen lassen, dann die gemahlenen Haselnusskerne und 1 Prise Salz einrühren. Abschließend die Biskuitbrösel untermischen.

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 40×30 cm) ausrollen. Darauf die Nussmasse verstreichen. Die Teigplatte von der längeren Seite her locker aufrollen. Der Länge nach in drei gleich lange Stücke schneiden, aber darauf achten, dass diese am oberen Ende noch zusammenhängen. Die drei Stränge vorsichtig zu einem Zopf flechten.

Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech heben und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Vollständig abkühlen lassen.

Den Puderzucker mit dem Zitronensaft glatt verrühren und den Hefezopf damit einpinseln. Mit den gehackten Haselnusskernen bestreuen.



# IMPRESSUM

Gefällt Ihnen dieses Buch? Dann empfehlen Sie es bitte weiter. Mehr über den 8 grad verlag finden Sie auf: [www.8gradverlag.de](http://www.8gradverlag.de) und in unserem Newsletter.

Wir setzen auf eine nachhaltige Produktion. Unseren wertvollen Rohstoff Papier beziehen wir aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft, dokumentiert mit dem nachstehenden FSC®-Logo.



Hier sind wir auf unserem kulinarischen Roadtrip vorbeigekommen:

- S. 4: Abtei Obermarchtal
- S. 6: zwischen Ehingen und Schwörz Kirch
- S. 10–11: Lorettohof bei Zwielfalten, der Bäcker feuert den Holzofen an.
- S. 28–29: beim Linsenacker in Schwörz Kirch
- S. 48–49: Modell Kapelle Sankt Georg in Datthausen
- S. 68–69: Blick vom Lämmeler (Einzellage) auf Stuttgart
- S. 84–85: B 311, Brücke über die Donau bei Untermarchtal
- S. 102–103: L1083 Giengen an der Brenz, Blick von der Anhöhe hinter der Schäferei
- S. 122–123: Leonhardstraße in Stuttgart
- S. 138–139: Klosteranlage Maulbronn
- S. 156–157: A6, Kochertalbrücke bei Geislingen am Kocher
- S. 176–177: Kahnfahrt auf der Enz bei der Vaihinger Mühle
- S. 186–187: auf der B311 bei Ehingen

1. Auflage 2023  
© 2023, 8 grad verlag GmbH & Co. KG  
Sonnhalde 73 | 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten

Idee und Konzept: Victoria Salley  
Umschlaggestaltung und Layout: Sofarobotnik, Augsburg & München  
Lektorat und Satz: Text-Genuss, München  
Korrektorat: Susanne Langer-Joffroy  
Herstellung: folio · print & more, Zirndorf

Fotografie: Axel und Ralf Killian, Oberrotweil  
Food & Styling: Frank Lennig  
Illustration und Karte Vor-/Nachsatz: Maïke Strothmann, Konstanz

Gesetzt aus der FreightText Pro und der Alternate Gothic No1 D  
Papier: Profibulk 135 g/m<sup>2</sup>  
Einbandmaterial: Peyer SURBALIN honan 115 g/m<sup>2</sup>  
Druck und Bindung: Steinmeier GmbH & Co. KG, Deiningen

Printed in Germany

ISBN 978-3-910228-18-4

[www.8gradverlag.de](http://www.8gradverlag.de)

# ÜBER DIE AUTOREN

Zu Schwaben hat der in Franken geborene, heute in der Pfalz wohnende **Matthias F. Mangold** eine besondere Beziehung – 20 Jahre im Großraum Stuttgart prägten ihn als jungen Erwachsenen. Heute betreibt er eine Koch- und Weinschule, ist prämiierter Autor zahlreicher kulinarischer Bücher sowie Chefredakteur des wichtigsten deutschen Weinguides VINUM.



Die Brüder **Axel und Ralf Killian** leben in Oberrotweil bei Freiburg. Seit 1992 arbeiten sie als freie Fotografen in den Bereichen Dokumentation, Werbung und Editorial. Axel Killian publiziert Gartenbildbände, Kalender und Ausstellungskataloge für Freiburger Museen. Ralf Killian fotografiert Musikerporträts und CD-Produktionen u. a. für das Label AVI-Music/SWR2.



**Frank Lennig**s Leben spielt sich zwischen Kunst, Küche und (Wein-)Keller ab. Er hat wohl seine Hobbys zum Beruf gemacht – nicht die schlechteste Entscheidung. Der ausgebildete Steinbildhauer und studierte Grafiker kochte schon mit Christian Begyn, Fritz Zehner, Frédéric Jouffroy, Otto & Stephan Köpfer, Jürgen Eck ... Zur Zeit: Weingut Salwey/Oberrotweil





Schwaben – eine Landschaft mit Tiefgang,  
die echte Natur- und Kulturschätze birgt und Menschen  
mit herausragendem Erfindergeist hervorbringt.  
Was man auch in Alblinsen, Streuobstbränden oder  
schwäbisch-hällischen Landschweinen schmecken kann.

Der Bestsellerautor Matthias F. Mangold nimmt uns mit  
auf seine kulinarische Reise durch eine der beliebtesten  
Urlaubs- und Genussregionen Deutschlands und erzählt  
herrlich direkt von seinen Begegnungen mit  
engagierten Menschen aus Landwirtschaft,  
Handwerk und Gastronomie, die das  
neue Schwaben prägen.

Die reiche Esskultur der Region  
feiert er in ca. 40 zeitlosen Rezepten –  
von Wohlfühlklassikern über traditionell  
raffinierte Gerichte bis hin zu innovativen Kreationen –  
die alle alltagstauglich nachkochbar sind.

