

# INHALT

Ab in die Sommerfrische ... ein Kindheitstraum(a)	9
Die Eifel zum Fressen gern –	
Auszeiten für Genussmenschen	17
Kleiner Exkurs vorab –	
Von wegen Armeleuteküche	27
In der Eifel ist das Glück fließend –	
von Wasser bis Wein	35
<b>AUSFLUG 1</b> Wasser mit Ausblick –	
Vulkane als Wasserspender	45
<b>AUSFLUG 2</b> Basalt, Bier und Benediktiner –	
Braukunst in der Osteifel	50
<b>AUSFLUG 3</b> »An apple a day ...« und ein angelsächsischer Missionar – die Südeifel hat Spirit	56
Alles aus erster Hand – Hofläden, Manufakturen und Milchtankstellen	63
<b>AUSFLUG 4</b> Noblesse oblige oder die leckere Nähe zu Luxemburg	71
<b>AUSFLUG 5</b> Nix zu meckern rund ums Pulvermaar	75
<b>AUSFLUG 6</b> Erwin gibt seinen Senf dazu	80
Bodenständig und vom Feinsten – Spitzengastronomie	89
<b>AUSFLUG 7</b> Landlust in Bemberg	93
<b>AUSFLUG 8</b> Wein, Weiher und Gesang – quer durch die Vulkaneifel	99

<b>AUSFLUG 9</b> Alles andere als Pech gehabt in und um Dudeldorf	105
<b>AUSFLUG 10</b> Burgherren mit Mops und Mokka – von Nideggen nach Schmidt	109
<b>AUSFLUG 11</b> Der Zauber von Seerosen im Meerfelder Maar	113
<b>AUSFLUG 12</b> An der Ahr spielt ein Sternekoch im Landgasthof mit Aromen	116
Land macht Lust auf lecker – Landgasthäuser	121
<b>AUSFLUG 13</b> Rüben, Römer und Ritterromantik: Auf zur Burg Eltz!	125
<b>AUSFLUG 14</b> Hoch hinaus mit Speed – Vom Eifelturm zum Nürburgring	128
<b>AUSFLUG 15</b> Mit den Sandalen Christi und Lamas unterwegs rund um Prüm	131
<b>AUSFLUG 16</b> Adrenalin und Achtsamkeit im Schatten der Manderscheider Burgen	135
<b>AUSFLUG 17</b> Kulturhighlights im wilden Westen – zwischen Clerf und Lünebach	139
<b>AUSFLUG 18</b> Kartoffeln und Klassizismus im sanften Maifeld	143
Süß und sinnlich – Cafés	149
<b>AUSFLUG 19</b> Wo Kaiser Karl sichbettete und Tuchmacher reich wurden – rund um Monschau	152
<b>AUSFLUG 20</b> Schokolade, Schiefer und schäumende Wasser – von Hambach bis Cochem	157

<b>AUSFLUG 21</b> Windumtoste Hüttenromantik mit Sahnehäubchen – filmreife Vordereifel	162
<b>AUSFLUG 22</b> Die Hauptstadt der süßen Verführungen – Daun ist viele Sünden wert	169
<b>AUSFLUG 22</b> Matronen an der Quelle des süßen Lebens – Action rund um Nettersheim	176
<b>AUSFLUG 24</b> Ein Traum von Arkadien – Lebenskunst im Süden der Eifel	181
Eifeler Basics zum Selberzaubern	189
<i>Döppekooche braucht Menschen mit Sanftmut</i>	189
<i>Ähzesupp – klingt komisch, ist aber gesund</i>	191
<i>Hongslatze – Salat für alle Lebenslagen</i>	192
<i>Tafelspitz nach Birgeler Art – natürlich mit Senf</i>	194
<i>Der Turmbau zu Gillenfeld –</i>	
<i>Rote Bete plus Ziegenfrischkäse</i>	195
<i>Alles Gute von der Streuobstwiese –</i>	
<i>Südeifeler Apfelkuchen</i>	197
<i>Quer durch den Eifeler Sommergarten –</i>	
<i>Griesschnitte mit ganz viel Rot</i>	199
<i>Vulkanmorcheln mit Schuss</i>	201
<i>Haute Cuisine mit Nebenwirkung</i>	203
<i>Eine Art Krimidessert</i>	203