

| Suppn |

Von der Wasserschnalzn
bis zur Spargelspitzencreme

Seite 10–23

| Gmöis |

Garten- und Feldfrüchte
aus Topf und Pfanne

Seite 24–33

| Solod |

Gesund durch das ganze Jahr
mit Essig und Öl

Seite 34–45

| Erdäpf(e)l |

Des Oberpfälzers Freud in alle Ewigkeit

Seite 46–63

Knedln, Nudln und a Soss

Allerlei Knödelgerichte,
Nudeln und gute Soßen

Seite 64–73

| Fisch |

Karpfen, Forellen & Co.
mal mit und mal ohne Soße

Seite 74–83

| Fleisch |

Von der Sau, vom Rind, vom Federvieh,
vom Wild und vom Lamm

Seite 84–111

| Wenn's fast nix kostn soll |

Mehl-, Milch-, Quark-, Eier- und Fruchtspeisen,
Pilzgerichte, eingemachte Früchte Seite 112–129

| Wos Söiß' |

Raffiniert einfache Nachspeisen,
Kuchen und Gebäck Seite 130–139

| Brotzeiten |

Kleine deftige Gerichte mit Wurst,
Käse und Musik Seite 140–145

| Einkaufshilfen |

Herkunftszeichen, Bauernmärkte
und Saisonkalender Seite 146–153