

Heimat, die kann man schmecken 4

Unser kulinarisches Erbe 6

Heimat auf dem Teller 8

Die Kartoffel 12

Saisonkalender 14

ALLTAGSGLÜCK 17

OFENFREUDEN 43

SUPPENWONNE 69

SONNTAGSESSEN 95

BROTZEIT 127

NASCHWERK 153

Rezept- und Zutatenregister 182