

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
-----------------------------	-----