

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

Erdäpfl

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

Register

Seite 158 – 159