

# Inhalt

<b>Vorwort:</b> Die Genialität liegt in der Einfachheit der Dinge	7
<b>Wie alles begann ...</b>	10
<b>Die Bachstelze</b> – Ort der Begegnung	16

## Die Welt ist bunt

22

Und diese Vorspeisen sind es auch!

<b>Futter für's Volk</b>	24
<b>Vor der Haustür wächst, was wichtig ist</b>	42
<b>Jahreszeiten</b> Frühling/Sommer/Herbst/Winter	60
<b>Der Osten fetzt</b>	78

## Koch dich glücklich

84

Unkomplizierte Wohlfühlrezepte

<b>Der Geschmack der Natur</b>	120
--------------------------------	-----

## Das Leben ist süß

132

Glücksmomente zum Teilen

<b>Küchengeheimnisse</b>	144
<b>Wie eine Woche Urlaub!</b>	160

## Marias Basics

164

Grundrezepte & Vorratshaltung

<b>Ein Bekenntnis zur Heimat</b>	174
----------------------------------	-----

Register	200	Team	206
Maria Ostzone	204	Impressum	208