

Inhalt

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

Die Welt ist bunt 22

Und diese Vorspeisen sind es auch!

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

Koch dich glücklich 84

Unkomplizierte Wohlfühlrezepte

Der Geschmack der Natur	120
--------------------------------	-----

Das Leben ist süß 132

Glücksmomente zum Teilen

Küchengeheimnisse	144
Wie eine Woche Urlaub!	160

Marias Basics 164

Grundrezepte & Vorratshaltung

Ein Bekenntnis zur Heimat	174
----------------------------------	-----

Register	200	Team	206
Maria Ostzone	204	Impressum	208