

- 8 1 Echt Schwarzwald
Stephanie Kleber im Gasthaus Adler in Glottertal
- 14 2 Die Burgherrin bittet zum Rittermahl
Roswitha Walter auf Burg Katzenstein in Dischingen-Katzenstein
- 20 3 Unter dem weiten Himmel
Stefanie Kind im Dialekt, Café, Restaurant, Bar in Merdingen
- 26 4 Suppen satt
Ludevina Milhanas-Modispacher im DiVina's Café in Freiburg im Breisgau
- 32 5 Mit Stil und Charme
Dr. Caroline von Kretschmann im Hotel Europäischer Hof in Heidelberg
- 38 6 Vorhang auf!
Hanna Sanner im Kulturcafé Fräulin in Zell im Wiesental
- 44 7 Für Gesprächsstoff ist gesorgt
Barbara Lasotta und Inge Schachtsiek-Feyerabend im Restaurant Friedrich, Weinstube Feyerabend in Bad Wimpfen
- 50 8 Mit Leidenschaft am Herd
Harriet Deris in der Genuss Akademie Gaggenau in Gaggenau
- 54 9 Wo der Schwarzwald am schönsten ist
Die LandFrauenWirtschaft: Walburga Rombach, Bettina Gronewold und die Landfrauen im Café Goldene Krone in St. Märgen
- 60 10 Vom Glück anzukommen
Nadine Rieger im Landhotel Grüner Baum in Badenweiler-Sehringen
- 66 11 Für ein Lächeln
Michaela Wanner in der Kleinigkeit – Essen und Trinken in Stuttgart
- 72 12 Lernen und genießen
Sonja Lenz im Kultweine-Kochwelten-Kunststücke in Stuttgart-Hedelfingen
- 76 13 Echte Ladies
Jennifer Honnert und Nicole Olma im The Ladies Diner in Esslingen-Zell
- 82 14 Oase der Ruhe und Erholung
Ingeborg Heinzelmann-Schillinger im Sport- und Wellnesshotel Lauterbad in Lauterbad
- 86 15 Die Wirtschaft im Wohnzimmer
Isolde Pfaff im Gasthaus Löwen Altheim in Frickingen-Altheim

- 92 16 Auf historischem Grund
Reinhilde und Barbara Lutz im Weingut und Gästehaus Lutz in Oberderdingen
- 96 17 Wildes aus der Umgebung
Regina Müller im Ferienhof Marina in Dörzbach-Laibach
- 102 18 Schnelle Köstlichkeiten
Pia Nowotny im Martha's in Stuttgart
- 108 19 Bienvenue!
Anita Jollit im Hotel Restaurant Zum Ochsen in Karlsruhe-Durlach
- 112 20 Das fröhliche Trio
Alexandra, Annette und Christine Reck in Reck's Hotel Restaurant in Salem
- 118 21 Genuss an der Koppel
Rosemarie und Sarah-Katharina Reiter in Reiters Restaurant in Iffezheim
- 124 22 Aus Liebe zu den Gästen
Inge Tress im Rose Biohotel-Restaurant in Hayingen-Ehestetten
- 128 23 Weibliche Strahlkraft
Tina Rübenacker in Rübenacker's Restaurant in Keltern-Dietlingen
- 134 24 Ein wirklich frischer Fang
Claudia und Priska Maurer in s'Dirlis Fischerstube in Rheinhausen-Oberhausen
- 140 25 Im Tortenparadies
Ulrike Köhler im Café Sahnehäubchen in Wertheim/Main
- 146 26 Herzlich willkommen in der Stube!
Sandra Schäck in Schäck's Adler in Elzach-Oberprechtal
- 152 27 Gastgeben mit Esprit
Alexandra Wekerle im Gasthaus Schwanen in Stühlingen-Schwaningen
- 158 28 Die Mama-San von Tübingen
Sabine Koschorrek im Café & Restaurant Tatami in Tübingen-Derendingen
- 162 29 Café à la mode
Martina Vogl im Das Voglhaus Café und Kaufhaus in Konstanz
- 168 30 Walnussgeist, Wein und Speis
Margot und Stefanie Weber im Weingut und Restaurant Weber in Ettenheim
- 174 Anhang