

Picknick 1	Allererste Sahne	8
	Erdbeerkuchen, Ziegenkäse-Muffins und Fleischpastete am Rotenstein	
	Fernsichten im Pfälzerwald	16
Picknick 2	Perfekter Schnitt	20
	Liptauer und Mandelplatte auf dem „Reißenden Felsen“	
	Susanne Faschon und die Puppenstuben	30
	Der Schnittfix der Gebr. Schneble	34
Picknick 3	Mokka mit Minerva	38
	Gugelhupf und Münsterkäse bei der Kollerinsel am Rhein	
	Wo die Pfalz am tiefsten ist	44
Picknick 4	Volle Kanne	48
	Schnitzelchen, Parmesanfrikadellen und Heidelbeertörtchen im Leinbachtal	
	Voll auf der Pfälzer Linie – der achte Längengrad	56
Picknick 5	Soft und Kraft	60
	Ein vegetarisches Vergnügen bei den Modellbau-Piloten von Althornbach	
	Ziegenkäse aus der Pfalz	68
Picknick 6	Alles goldrichtig	70
	Lammkarree und gegrilltes Gemüse am Warteturm bei Albisheim	
	Licht und Schatten – die Pfälzer Sonnenuhren	80
Picknick 7	Sonne im Herzen	88
	Auf der Tribüne am Kirschfelsen ist auch im kalten Winter der Sommer ganz nah	
	Hochgefühle auf der „Haardter Welle“	96

SEITE

Picknick 8	Keule im Koffer	102
	Burg Stauf ist der richtige Ort, um die Geschichte vom „Helinchen“ laut vorzulesen	
	Saumagen aus der Mittelalter-Küche	110
	Die Helincheneiche	113
Picknick 9	Ganz Ohr	116
	Mit selbst gebackenem Brot und frischen Dips zum Kranzwoog bei Dahn	
	Wie klingt Wassermusik?	124
Picknick 10	Raus aus der Vitrine	130
	Tischleindeckdich im römischen Steinbruch „Kriemhildenstuhl“ bei Bad Dürkheim	
	Vom Prandium zum Picknick – eine Zeitreise	138
Picknick 11	Der Pomeranzen-Pfeil	144
	In Matzenbach warten am Ende des Bogenschieß-Parcours bittersüße Versuchungen	
	Ab auf die lange Bank	152
Picknick 12	Um die Wurst	158
	Ein ruhiger Sonntag mit Solarkocher und Dünenblick bei Speyer	
	Der Pfälzer Vogelwecker	166
	Rezeptverzeichnis	172
	Über die Akteure	174
	Fotonachweis, Impressum	176