

INHALTSVERZEICHNIS

7	Vorwort Kulinarisches aus dem Pickertland
8	Typisch OWL Das Who is Who der ostwestfälisch-lippischen Küche von A-Z
11	Aus dem Bauerngarten Kostbarkeiten aus eigener Ernte
24	Aus dem Hühnerstall Leckereien rund um Dotter und Eiklar
38	Weiden, Wälder und Gewässer Fleisch- und Fischgerichte
54	Frisch vom Feld Kartoffelgerichte und Beilagen
64	Rund um den Wuortelpott Herzhafte Suppen und Eintöpfe
80	Von der Streuobstwiese Eingemachtes und Süßspeisen
95	Register