

Inhalt

Einleitung 8

Kulinarisches 11

Übers Essen 12

Eine Zeitreise durch unsere Küche 18

So kochten unsere Altvorderen 22

Die Fleischversorgung 25

Von allerlei Getränken 28

Rezepte 33

Suppen 34

Die Einbrenne 39

Einlaufsuppe 39

Brennsuppe 40

Brennte Grießsuppe 41

Grießsuppe 41

Backerbsensuppe 41

Biersuppe 42

Kartoffelsuppe 43

Fleisch- und Knochenbrühe 44

Gerstensuppe 44

Flädlessuppe 45

Riebelessupp 46

Blumenkohlsuppe 47

Weinsuppe 48

Leberknödelsuppe 48

Leberspätzlessuppe 49

Bauländer Grünkernsuppe 50

Geigenknöpflessuppe 51

Pilzsuppe 51

Lauchsuppe 52

Haferschleim 52

Gemüsebrühe 53

Brotsuppe 54

Brennte Brotsupp 55

Brotsuppe mit Leberwurst 56

Milchsuppe 56

Brezelsuppe 57

Gebrühte Bauernbrotsuppe 58

Eintöpfe 59

Gaisburger Marsch 61

Linseneintopf 62

Hühnereintopf 63

Saure Bohnenspatzen 64

Saure Kartoffelrädlä 65

Bohneneintopf 65

Spätzle und Knöpfle 66

Spätzle 67

Herdspatzen 68

Kässpätzle 68

Spinatspätzle 69

Krautspätzle 69

Gezupfter Spatzentopf 70

Schupfnudeln 71

Schupfnudeln mit Kartoffeln 72

Allgäuer Schupfnudeln 73

Schupfnudeln mit Kraut 74

Stopfer 74

Knödel 75

Serviettenknödel 77

Ulmer Weckknödel 78

Hefeknödel 79

Kartoffelknödel 80

Kartoffeln 81

Kartoffelbrei 86

Schwäbischer Kartoffelsalat 87

Kartoffelpfannkuchen 88

Bauernomelette 88

<i>Rahmkartoffeln</i>	88	Zwiebeln	105	Mus und Schwarzer Brei	118
<i>Kartoffeln in der Schale</i>	89	<i>Eingelegte Zwiebeln</i>	107	<i>Brennts Mus oder Schwarzer Brei</i>	120
<i>Kartoffelaufstrich</i>	89	<i>Karamellisierte Zwiebeln</i>	107	<i>Musmehlmus</i>	121
<i>Kartoffelwürstle</i>	90	<i>Zwiebelsuppe überbacken</i>	108	<i>Grießmus</i>	121
<i>Kartoffelgulasch</i>	90	<i>Badische Zwiebelsuppe</i>	108	Die »Ableisa«	122
<i>Kartoffelpuffer</i>	91	<i>Schmorzwiebeln</i>	109	<i>Linsen</i>	123
<i>Kaminfeger</i>	92	<i>Zwiebelscheiben</i>	109	Äpfel	124
<i>Kartoffelsterz</i>	92	<i>Gefüllte Zwiebeln</i>	109	<i>Apfelküchle mit Vanillesoße</i>	126
<i>Bratkartoffeln</i>	93	<i>Zwiebelringe im Bierteig</i>	110	<i>Apfelschalenteer</i>	126
Soßen	94	<i>Zwiebefleisch</i>	110	<i>Geriebene Apfelküchlein</i>	127
<i>Brennsoße</i>	95	<i>Zwiebelumschlag</i>	110	<i>Apfelessig-Trunk</i>	127
<i>Bratensoße</i>	96	<i>Zwiebelsaft</i>	111	<i>Apfeleierhaber</i>	128
Sauerkraut	97	<i>Zwiebelsaft mit Kandiszucker</i>	111	<i>Bratäpfel</i>	128
<i>Sauerkraut</i>	100	<i>Zwiebelsirup</i>	111	Hagebutten und Holunder	129
<i>Sauerkrautsuppe</i>	100	<i>Zwiebelwein</i>	111	<i>Hägenmark</i>	130
<i>Gekochtes Sauerkraut</i>	101	Dinkel	112	<i>Hagebuttenlikör</i>	130
<i>Sauerkrautsalat</i>	101	<i>Scherrkuchen</i>	114	<i>Holundergrießbrei</i>	130
Rote Rüben	102	<i>Grünkernküchle mit Pilzen</i>	115	<i>Holundersaft</i>	131
<i>Rote-Rüben-Suppe</i>	103	<i>Dinkel-Lauch-Bratlinge</i>	115	<i>Holunderermus mit Schneeballen</i>	131
<i>Rote-Gelbe-Rüben-Apfel-Saft</i>	103	<i>Wirsingrouladen mit</i>		<i>Holundermarmelade</i>	131
<i>Rote-Rüben-Salat</i>	104	<i>Grünkernfüllung</i>	116		
		<i>Grünkern-Gemüse-Pfannkuchen</i>	117		

Huflattich und Sauerampfer	132	Brot	143
<i>Huflattichgemüse</i>	133	<i>Arme Ritter</i>	145
<i>Huflattichsuppe</i>	133	<i>Ofenschlupfer</i>	146
<i>Huflattichrouladen</i>	133	<i>Herzhafter Ofenschlupfer</i>	147
<i>Sauerampfersoße</i>	134	<i>Brotschmarren</i>	148
<i>Sauerampfergemüse</i>	134		
<i>Sauerampfersuppe</i>	134	Quark	149
<i>Sauerampfer mit Kohl</i>	135	<i>Apfelquark</i>	150
Brennnesseln	136	<i>Quark-Kartoffelpuffer</i>	150
<i>Brennnesselspinat</i>	137	<i>Kartoffelquark</i>	150
<i>Brennnessel-Pfannkuchen</i>	137	<i>Kartoffel-Quarkküchlein</i>	151
<i>Brennnesselsuppe</i>	138	<i>Aprikosenknödel</i>	152
<i>Brennnessel-Kartoffelsuppe</i>	139	<i>Quarkschmarren</i>	152
<i>Brennnesseltee</i>	139		
<i>Brennnesseljauche</i>	139	Vesperzeit	153
Löwenzahn	140	<i>Griebenschmalz</i>	155
<i>Löwenzahnsalat</i>	141	<i>Angemachter Kräuterkäss</i>	155
<i>Löwenzahngemüse</i>	142	<i>»Saura oder Gschdandana Milch«</i>	155
<i>Löwenzahntee</i>	142	<i>Geriebener Kartoffelsalat</i>	156
<i>Kartoffelsalat mit Löwenzahn</i>	142	<i>Sulzen</i>	157
		<i>Tellersulz</i>	158