

Prolog	6	In den weißen Bergen	64
Unser Lieblingsgericht		Die Rossalm bei Prags	
		Schweinsbraten mit Kartoffeln und gedünstetem Weißkraut	74
		Rosis Kartoffelsalat	75
Im Wolkenschloss	8	Gastlichkeit im Bauhausstil	76
Das Becherhaus in Ridnaun		Das Briol bei Barbian	
Südtiroler Apfelstrudel aus Mürbteig	16	Brioler Topfennocken mit Bergkräutern	86
Rosis Apfelstrudel	18	Rosis Steinpilze	86
Freiluftkino, Kräutergärten & Biokost	20	Fast schon kitschig	88
Die Hühnerspielhütte bei Gossensaß		Die Adler Mountain Lodge auf der Seiser Alm	
Rote-Bete-Spatzln mit Bergkäse	30	Ladinische Bohnensuppe mit Knödeln	98
Rosis Blaubeerdatschi	30	Rosis Fleischsuppe	99
Wo die Welt noch in Ordnung ist	32	Es klappert die Mühle	100
Das Gasthaus Lazins in Pfelders		Der Hofschank zur Malenger Mühle in Seis	
Ziegenfrischkäse mit selbstgebackenem Roggenbrot	40	Schlutzkrapfen	108
Rosis Obazda	41	Rosis Reiberdatschi	109
Wie die alten Rittersleut	42	Erlebnisküche mit Herzblut	110
Burg Taufers im Ahrntal		Bad Schörgau im Sarntal	
Pressknödel mit Ahrntaler Graukäse	50	Marinierte Bachforelle mit eingeweckter Roter Bete	117
Rosis Pressknödel mit Varianten	50	Karamellisierter Kaiserschmarrn mit glasierten Apfelperlen	118
Die Schmuggler-Alm	52	Rosis „Arme-Leute-Schmarrn“	119
Die Tolder Hütte im Gsieser Tal			
Rindsgulasch mit Speckknödeln	62		
Speck-Kopfsalat	63		
Rosis Breznknödel	63		

Ein Bauernhof zum Lernen Der Untertrotnerhof am Ritten	120	Genuss am Gletscher Die Schöne Aussicht am Schnalser Gletscher	180
Südtiroler Krapfen	126	„Schworzplentene“ Knödel	192
Rosis Bayerische Creme	130	Rosis Speck-Krautsalat	192
Rosis Hollermus	130		
Im Einklang mit der Natur Der Petersberger Leger bei Deutschnofen	132	Dem Ursprung entgegen Die Vordere Flatschbergalm im Ultental	194
Gemüsegröstl mit Kräuterpesto	142	Südtiroler „Muas“	204
Rosis Ingwer-Ananas-Smoothie	143	Rosis Reisauflauf mit Äpfeln	206
Rosis Rote-Herzen-für-die-Liebe-Smoothie	143	Rosis Johi-Gelee	207
Im Land der Reben Der Brunnenhof in Mazzon	144	Die Hütten-WG Die Griap auf Meran 2000	208
Polenta	152	Schöpsernes Bauernbratl mit Kartoffeln	218
Rosis Biersuppe	152	Rosis ausgezogene Schmalznudeln	219
Weiße Welt Der Laaser Marmorbruch	154	Die Kunst des Kochens Die Miil in Tschermis	220
Saure Suppe	164	Basilikumravioli	230
Marillenknödel	164	Rosis Schwarzwurzelsuppe	231
Rosis Dampfnudeln	166	Epilog Taubenwald in Vöran	232
Rosis Apfelmus	167	Leberspatzl-Suppe	240
Rosis Vanillesoße	167	Krautwickel	241
Zwischen gestern und heute Der Tisenhof im Schnalstal	168	Rosis Fleischpflanzl	242
Schnalser Schneemilch	176	Rezeptverzeichnis	244
Rosis Wildgulasch	177	Glossar	245
Rosis Kartoffelknödel halb und halb	178		