

Inhalt

Einleitung	7
Das Roggenbrot	11
Butter und Schmalz	27
Honig	43
Sauermilch, Buttermilch, Joghurt und Molke	63
Der Apfel	79
Berkäse und Weichkäse	97
Apfelessig	119
Erdäpfel	131
Sauerkraut	145
Speck	159
Schnaps	171
 Nährwerte	 185
Literatur und Quellen	195