

MESSER · Wo Blutopfer gebracht werden und es nach Solingen und Frankreich geht.....	55
MUSIK · Mit Konrad Adenauer schunkele und Ohrwürmer kraulen....	59
TOPF VOLLER GOLD · Wenn Wasser zu Gold wird und alles Gute seine Zeit braucht.....	63
VORRÄTE · In ihnen kramend denke ich zwischen Chiliflocken, Sesam und Minze über den Moment nach.....	67

Bei Muttern

RESTEKÜCHE · Vom Futterneid in der Familie und über das Aufgewärmte für Alleinspeisende.....	73
GLORREICHE KNOLLEN · Wenn Kartoffeln eskalieren und am Ende ein Falter übers Kartoffelfeld fliegt.....	76
ROSENKOHL · In dem ich schwelge und der Müffelgefahr trotze.	82
TISCHKULTUR · Ein Ausflug an die gedeckte Tafel, auf der Erbstücke Einzug halten.....	85
RUBSTIEL · Wie ich auf dem Wochenmarkt unversehens auf den Geschmack meiner Kindheit treffe.....	87
NATUR AUFESSEN · Wo ich durch den Wald streife, mich vom Boden bediene und in den Pilzen lande.....	90

Zuhause

HEIMBÜROKANTINE UNTERWEGS · Wie ein Wanderrucksack gepackt wird und es raus in die Wälder und Felder geht.	95
TORTELLINI MIT DINGEN · Wo mir Zeit und Lust zum Kochen fehlen und ich Parmesan drüberstreue.	97
ZELTKÜCHE · Raus ins Grüne und niemand muss darben.....	99
MAHLZEIT · Von der wärmenden Magen- und Pausenfüllerin.....	104
WOANDERS KOCHEN · Wie ich aushäusig am Herd scheitere.....	107
FRIKADELLEN · Über deren Qualität ich gar nicht streiten muss.....	109
ABWASCH · Der in einem Aufwasch erledigt wird und ein Spülesel nicht für Spannung sorgt.....	112
BÜDCHENLIEBE · Wo das Feierabendbier zelebriert und Nachbarschaft gepflegt wird.	114

Anhang

ZUTATEN.....	114	IMPRESSUM	127
---------------------	-----	------------------------	-----