

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

Bei Muttern

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

Zuhause

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

Anhang

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