

Inhalt

NATÜRLICH SCHWÄBISCH

Vorwort 9

Meine Heimat 10

Ein Schäfer mit großem Herz 18

Meine schwäbische Wirtshausküche 25

Direkt an der Quelle 56

Alb.style 60

Ein Abend im Ursprung 64

Die Hüter der Bienen 96

Meine Familie 102

Familienessen 108

Fleckvieh und Limburger Weideochsen 128

Grillen mit Freunden 134

Eine Häfnerin mit Herz 162

Ein eigener natürlicher Kosmos 168

Das Alb.stark-Team 172

Team-Lieblinge 179

Auszeit in den Weinbergen des Remstals 194

Ein Schreiner mit Leidenschaft 200

Meine Vorratskammer- und Grundrezepte 206

Ein fast heiliger Geist 230

Unsere Produzenten 234

Register 238
