

# 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

---