

# Inhalt

---

Vorwort: Hüttengeschichten und -gerichte	7
Grußworte von Gaby und Johann Ebner	10
Das erste Mal Franz-Fischer-Hütte	12
Weitgereiste Gäste hinterlassen Spuren	16
Zu Tisch, liebe Gäste!	18
Plädoyer für eine »mutige« Pflanzenküche – eine Gebrauchsanweisung	22
Einkauf – regionale Zutaten – Vorratsliste	26
<b>Rezepte: Zur Jause - Brotzeit</b>	<b>30</b>
Verpackungsvorschläge für unterwegs	56
Vegetarier werden – Meine Erfahrungen	58
Über die Aussichtslosigkeit individuellen Tuns	62
<b>Rezepte: Aus dem alpinen Suppentopf</b>	<b>68</b>
Tiergeschichten aus den Riedingtaler Bergen	96
Wortmalerei	100
Bergnotgeschichten	104

<b>Rezepte: Deftige Pfannengerichte</b>	<b>108</b>
Das Große im Kleinen	134
Morphologie des Bergwanderers	138
»Ja, wer braucht denn das?«	142
<b>Rezepte: Herzhaftes aus dem Ofen</b>	<b>146</b>
Jeder von uns hat zwei Leben ...	170
Der harte Weg nach oben	174
<b>Rezepte: Süßes zum Abschluss</b>	<b>187</b>
Vier Jahreszeiten im Zeitraffer	200
Nach der Saison ist vor der Saison	204
Nachwort: Dafür sind wir hier oben!	208
Literatur	212
Danksagung	213
Rezeptverzeichnis	214