

Inhalt

Vorab	Seite 9
Energie direkt aus dem Vulkan	Seite 13
Der Blötsch	Seite 21
Steckrüben, schon wieder Steckrüben	Seite 33
Dumm wie Bohnenstroh	Seite 41
Schäferstündchen	Seite 47
Die Glut	Seite 55
Panhas – Der Pfannenhase	Seite 67
Das Mammut	Seite 83
Grünes Fleisch und Schwein als Maßstab	Seite 95
Das Duell	Seite 105
Grompere und Äärpel	Seite 114

Kohldampf schieben	Seite 121
Ach, du dickes Ei	Seite 126
Der King	Seite 135
Von Klaräpfeln, Krekeln und Kallebirre	Seite 146
Der gute Geist	Seite 152
Rezeptverzeichnis	Seite 158
Quellennachweis	Seite 161