

Inhalt

• Vorwort	10
• Heimat kann man schmecken	12
• Omas Kiddelschierz	15
• Aus einem Trierer Kochbuch von 1857	16
• Die EIFEL. Eine Region setzt ein Zeichen!	17
• Eifeler Viehzucht	19
• Der Ackerbau, „Quelle“ der Nahrungsmittel	22
• Obst und Beeren im Eifeler Haushalt	24
• Rezepte aus der Eifelküche mit Beeren und Obst	26
• Sprüche ums Trinken	26
• Speisen	28
• Bäuerlicher Hausrat	31
• Erntezeit in der Eifel	33
• Eifeler Sprüche und Redensarten über die Ernte	35
• Die Alt-Eifeler Küche (Raum)	36
• Buttermodel und Waffeleisen	39
• Feuerherd, Holzfresser und Takenplatte	42
• Der Eifeler Kesselhaken („Hoal“)	44
• Der Eifeler Bauerngarten	45
• Die Eifel – ein Bierland	52
• Trinksprüche	53
• Deftiges, herzhaftes Mundboxen	56
• Haus und Hof im Volksglauben	57
• Im Eifeler Backes	59
• Wie friehjer et Bruck jebaach juv	63
• Wildes Korn für minderwertiges Land	64
• Witziges, Heiteres rund um Essen und Trinken	65
• Die Eifeler Hochzeit – kulinarisch	68
• Ein Schnäpschen in Ehren	70
• Kleinere Brauchhandlungen rund ums Haus	70
• Sprüche rund um die Küche	71
• Schlachten, Solpern und Räuchern	74

• Vorratshaltung früher	76
• Tischgebete	78
• Lustige Sprüche	80
• Getränke	82
• Mutter-Sohn-Dialog	85
• Ein Butterbrot packt (sich) aus	85
• Ein Festessen anno 1597 aus Trier	88
• Ess-Sprüche (nicht nur aus der Eifel)	89
• Spruchweisheiten	90
• Eisenherd und Kochgeschirr	91
• Gottesapotheke Garten	93
• Schwätze, schnesse, schwadroniere	96
• Kochte Oma früher wirklich besser als eine junge Frau heute?	101
• Kartoffellied	103
• Tradition oder Moderne?	103
• Weihnachtsurlaub in der Eifel	104
• Eefeler Museumskech	107
• Eifeler Rezepte	111
Ahrtaler Rotweinkuchen	112
Armer Eifeler	112
Armer Ritter	113
Arschbäckelcheszopp	113
Bananen-Hirse-Pudding	114
Bauernbrot auf Sauerteigbasis	114
Birnenmus	115
Bitburger Biersuppe	115
Brotpfannkooch	116
Buchweizenknödel (Heedeknepp)	116
Buchweizenpfannkuchen	116
Bungeschlupp mat Kiechelcher	117
Deftiges Bauernfrühstück aus der Eifel	118
Eefeler Döppekooche	118
Eifel-Fladen aus dem Steinbackofen	119
Eifeler Bachforelle mit Gemüse	120

Eifeler Gemüse Eintopf.....	121
Eifeler Käsespätzle.....	121
Eifeler Kartoffelsuppe.....	122
Eifeler Omelett.....	122
Eifeler Rührei.....	123
Eifeler Schinkenkartoffeln.....	123
Eifeler Schweinshaxe mit Bier.....	124
Eifeler Schorles.....	124
Eifeler Spießbraten.....	125
Eifeler Schweine-Schmorbraten.....	125
Eifeler Waffeln.....	126
Eifeler Wildschweinbraten.....	126
Eifelspekulatius.....	127
Eingelegte Heringe.....	127
Eisbein und Kappes.....	128
Ferkelsboch-Rouladen.....	128
Frikadellen nach Annchen's Art.....	129
Gebratene Eifelforelle.....	129
Gemüse-Potpourri.....	130
Geräucherte Schweinerippchen.....	130
Geschmortes Sauerkraut.....	131
Griesspeise (Fastengericht).....	131
Grüne-Bohnen-Eintopf.....	132
Gyrossuppe nach Anne.....	132
Hackfleisch-Kartoffelschiffe.....	133
Hackfleischauflauf mit Kartoffeln.....	133
Hähnchenkeulen mit Wickelklößen.....	134
Heringsbegräbnis.....	135
Himmel und Erd.....	135
Hirschnuss.....	136
Hövelsche op Fleisch.....	136
Hühnerfrikassee.....	137
Jrompers-Zopp (Kartoffelsuppe).....	137
Kabeljau mit Apfelsauerkraut.....	138

Kaninchenbraten	138
Kohlrouladen (nach Gertruds Art)	139
Kräutersuppe von der Mosel	139
Kurz und knackig: Lauch mit Knusperbrot	140
Mehlklöße	140
Mettwurst mit Wirsing	141
Milchsuppe (Mellichzopp)	142
Nautzen, auch Muzen genannt	142
Nonnenfürzli (Klösterliche Fastenfreuden)	143
Nudelauflauf mit Pilzen	143
Ofensuppe nach Brigitta	144
Oma Agnes' Lieblingsrezept: Rinderbraten	144
Oma Trudchens leckere Schweinekoteletts	145
Pellkartoffeln mit Quark	145
Petersilien-Kabeljau	146
Pfannkuchen (Pannkooch)	147
Rindfleisch mit Bouillon	147
Rotweinkuchen	148
Sauerbraten – Eifeler Art	148
Sauerkrauteintopf aus der Eifel	149
Schnippel-Zopp	149
Schulterbraten vom Rind	150
Sonntagsbraten (der auch warten kann ...)	150
Soubungen mat Bochlapp	151
Stampes, auch Tiertisch genannt	152
Steinpilzknödel	153
Vollkorn-Nuss-Waffeln	153
Waidmanns Sonntagsschmaus – edles Ragout von der wilden Sau	154
Warmer Kartoffelsalat (auf Inges Wunsch)	154
• Zum guten Schluss	155
• Zum Autor	155