

Geschichten und Erzählungen

Der Wittekindskreis.....	10
Widukind.....	15
Der Schatz im Wiehengebirge	23
Eine Reise nach Sambia in das Herz von Afrika.....	30
Das Kartoffellied der Woche	37
Blocksbergfest	41
Dat Foibathermometa	45
Kartoffelwissen	49
Sarella – die schönste Kartoffel.....	54
Eine Trasse für die Kleinbahn.....	59
Kräuter	62
Der Erntehahn	67
Das Spenger Mailäuten.....	71
Mühlen im Ravensberger Land.....	80
Goodbye Hotel Mama – ein Kochkurs der besonderen Art.....	86
Fahr im Kreis	95
Pesto.....	101
Eine Königin aus Herford	103
Der Ball in Herford.....	107
Das Radewiger Kohlfest.....	113
Stippgrütze oder Wurstebrei	118
LandFrauen in Grundschulen.....	124
Ein Besuch bei Schulmeister Schnücke	130
Das historische Badehaus im Bauernbad Rehmerloh.....	134
Löhne umsteigen!	139
Engelsroute im Kreis Herford.....	143
Bünde und seine Zigarren.....	149
Der Rödinghauser Nonnenstein ist in aller Munde	155
Das Stiftspfortenfest – ein Ort, an dem Geschichte gelebt wird.....	158
Nordwestdeutsche Philharmonie	164
Adventskapelle Muckum oder was Verbundenheit bewirken kann	170
Die Ulenburg	176
Gut Böckel.....	180
Sonette	181

Inhaltsverzeichnis

Ein Gruß.....	6
Ein herzliches Dankeschön	7
Das Mädchenprojekt Liyoyelo.....	8
Grußwort des Landrates.....	9
Vorspeisen und Salate	12
Suppen und Eintöpfe	26
Aufläufe.....	38
Kartoffelgerichte	46
Gemüsegerichte – vegetarisch	60
Fleischgerichte	74
– mit Rind und Schwein.....	74
– mit Geflügel	91
– mit Wild und Lamm.....	96
Fischgerichte.....	98
Typisch ostwestfälisch.....	108
Hits für Kids.....	122
Leckerer für Gäste	132
Desserts	144
Kuchen und Torten	156
Brot und Gebäck.....	168
Geschenke aus der Küche.....	172
Begriffserläuterungen	184
Maße und Gewichte	185
Abkürzungen	185
Rezeptregister nach Kapiteln	185
Bildquellennachweis.....	191

*Wenn nicht anders vermerkt,
sind alle Rezepte für vier Personen ausgelegt.*