

Inhaltsverzeichnis

Wissenwertes und Geschichten

Einleitung.	7
Geliebte Kartoffelsuppe.	14
Der verschwundene Hase.	28
Geschwätziges Geflügel.	40
Verkannter Salat.	46
Die Vielfraße.	58
Das Zwetschentatchen.	70
Der weiße Brei.	80
Das Schusterkotelett.	90
Wissenswertes über die Grundlagen der Ernährung im Siegerland.	98

Rezepte

Suppen und Eintöpfe.	13
Fleisch, Fisch, Wurst.	27
Soßen.	39
Gemüse	45
Kartoffel und Pfannengerichte.	57
Brot, Kuchen, Gebäck.	69
Eier- und Mehlspeisen.	79
Käse-, Vor- und Nachspeisen.	89