

Inhalt

Vorwort	9
Urtypische Eifelgerichte im Überblick	11
Historisches	12
Humor	13
Mangoldsaft, Rote Bete und Salbei	14
Eifeler Bräuche, Teil 1:	17
Eifeler Bräuche, Teil 2:	23
Ackerbau war in der Eifel schwierig	30
Das »Kräuterfest«	33
Gebet zur Segnung der Kräuter	35
Gebet zum Kräuterfest	35
Allgemeines über Bauernregeln:	36
Die gute Knolle	37
Die Eifel – ein Bierland	
Locker ›Sprüch‹	39
Eifeler Bierlied	39
Die Getränke sind frei!	40
Die Marke »EIFEL«	42
Die EIFEL – Ihre Markenprodukte	43
Eifeler Apfel-Spezialität: Viez	45
Fastenessen in der katholischen Eifel	47
Alter Lichtmess-Brauch: Gesindewechsel	49
All' Vieh macht Mist	50
Ein Festessen anno 1597 aus Trier – Schlemmerei pur!	55
Ein Schnäpschen in Ehren ...	57
Aal Döppen	58
Der Ernte ganze Fülle	61
Eifeler Sprüche und Redensarten, auf die Erntezeit bezogen:	64
Schatztruhe Natur	66
Sprüche aus der Küche	70
Braugerste – Hopfen – Wasser	71
Prümer Lieblichkeit	76
Heimat kann man schmecken	77

»Backesbrot« – ein Genuss für alle Sinne	82
Altes Eifeler Brauchtum – mit Blick auf die Küche	88
Hopfen und Malz ...	98
Kartoffellied	103
Der Phantomtag – oder das Palindrom	104
Kochte Oma früher wirklich besser als eine junge Frau heute?	105
Gartenspruch	108
Eifel-Huldigung	108
Mir schwätze plaat	109
Der Michelsdaach im Brauchtum der Eifel	113
Die Hausfrau und ihre vielfältigen Aufgaben	115
Wie das duftet!	122
Rezepte aus der Eifelküche mit Beeren und Obst	124
Rezept 1: Errötendes Mädchen	124
Rezept 2: Rhabarber mit Pudding	124
Rezept 3: Feenkönigin	124
Selbstversorgung dank Garten und Stall	125
Reichlich trinken, oder?	130
Liebeserklärung eines Bierfreundes	132
Im Namen des Schöpfers: Tischgebete	134
Beispiele für Tischgebete	135
Tradition oder Moderne?	141
Trinksprüche	143
Trinksprüche	144
Lustiger Dialog	147
Buchweizen als Kraftquelle und Leckerbissen	148
BUCHWEIZEN (»Heddelich«)	149
Witziges und Heiteres rund um Essen und Trinken	150
So stirbt man standesgemäß:	151
Heischeliedchen	152
Am »Fetten Donnerstag«	152
An Burgsonntag (Sammeln der »Kuchenzutaten«)	152
Eifelfrage: Was braucht man im Dorf?	152
Ein Hoch auf die Kartoffel!!	153
SPRUCH	153
Witzig!	153

GUTEN APPETIT !	155
Armer Eifeler	155
Armer Ritter	156
Arschbäckelcheszopp	157
Bauernbrot auf Sauerteigbasis (nach Frau Emma Dahmen, Habscheid)	158
Birnenmus	159
Bitburger Biersuppe	160
Brotpfannkooch	161
Buchweizenknödel (Heedeknepp)	162
Buchweizenpfannkuchen für 6 Personen	163
Bungenschlupp mat Kiechelcher - (Bohnensuppe in Milch mit Hefeküchlein)	164
Deftiges Bauernfrühstück aus der Eifel	165
Eefeler Döppekooche – das Eifelgericht schlechthin	166
Eifel-Fladen aus dem Steinbackofen	168
Eingelegte Heringe	169
Eifeler Bachforelle mit Gemüse	170
Eifeler Gemüseintopf	171
Eifeler Kartoffelsuppe	172
Eifeler Omelett	173
Eifeler Schinkenkartoffeln	174
Eifeler Schweinshaxe mit Bier	175
Eifeler Schorles	176
Eifeler Spießbraten	177
Eifeler Schweine-Schmorbraten	178
Eifeler Wildschweinbraten	179
Eifelspekulativus	180
Eisbein und Kappes	181
Ferkelsboch-Rouladen	182
Frikadellen nach Annchen's Rezept -	183
Sauerkraut »Sur Mos« oder »Sure Kappes «	184
Gebratene Eifelforelle	185
Gemüse-Potpourri	186
Geschmortes Sauerkraut	187
Grüne-Bohnen-Eintopf	188
Hackfleisch-Kartoffelschiffe	189
Heringsbegräbnis	190
Löwenzahn/Endivien untereinander	191
Mit herzhafter Speckzwiebelsoße und Kartoffeln	191
Himmel und Erd	192
Hühnerfrikassee	193
Jrompers-Zopp (Kartoffelsuppe)	194
Kohlrouladen (nach Gertruds Art)	195

Kräutersuppe von der Mosel	196
MehlklöÙe	197
Mettwurst mit Wirsing	198
Milchsuppe (Mellichzopp)	199
Nuuzen, Muuzen, Mäuschen ...	200
Nuuzen, auch »Prümer Mäuschen genannt	201
Ofensuppe nach Brigitta	202
Oma Agnes' Lieblingsrezept: Rinderbraten	203
Oma Trudchens leckere Schweinekoteletts	204
Pellkartoffeln mit Quark	205
Pfannkuchen (Pannkooch)	206
Sauerbraten – Eifeler Art (nicht rheinisch!)	207
Sauerkrauteintopf aus der Eifel	208
Schnippel-Zopp	209
Sonntagsbraten (der auch warten kann ...)	210
Soubungen mat Bochlapp	211
Eefeler Stampes	212
Vollkorn-Nuss-Waffeln	214
Waidmanns Sonntagsschmaus – edles Ragout von der wilden Sau	215
Warmer Kartoffelsalat (nach Inges Art)	216
Schlusswort	217
Eine Empfehlung von Katharina von Goethe:	218
Veröffentlichungen	219