

7	Vorwort Kulinarisches zwischen Lippstadt und Wenden
8	Typisch Sauerland! Das Who is who der Sauerländischen Küche: Kulinarische Besonderheiten von A-Z
10	Aus dem Bauerngarten – Aufstriche, Salate und Eingelegtes Selbstgemachtes aus der Gartenküche
24	Aus Ofen und Pfanne – Mehl- und Eierspeisen Pfannkuchen und Brei
38	Aus einem Topf – Herzhafte Suppen und Eintöpfe Warmes für die kalte Jahreszeit
52	Von Weiden, aus Wäldern und Gewässern – Fleisch- und Fischvielfalt Gutes aus Kammer und Kessel
66	Tolle Knollen und mehr – Kartoffel- und Gemüsegerichte Deftiges vom Erdapfel
80	Früchteküche – Süßes und Eingemachtes Bestes aus Obst und Milch
95	Rezeptregister von A-Z