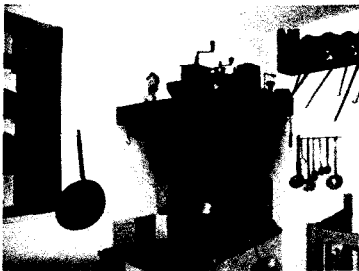
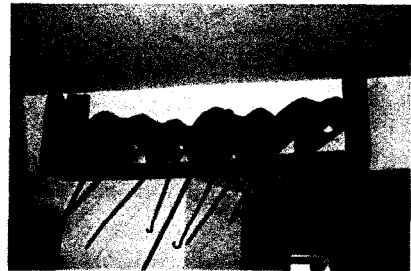


Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung zum Kochbuch	6
a) Die Kochnotizen	6
b) Die Fotos	6
c) Lebensart und Erwerbstätigkeit	6
d) Der Boden als wichtigster Nahrungsmittellieferant	8
e) Das Fleisch	8
f) Die Getränke	9
g) Die Aufbewahrung der Lebensmittel	9
h) Die Rezepte basieren mehrheitlich auf Eigenprodukten	10
i) Zu den Rezepten	11
j) Positive Pressemitteilungen der Kurse in Sedrun und Rueras	12
2. Inhaltsverzeichnis nach Produkten	13
3. Damalige Kochausdrücke	18
4. Originalrezepte	19
5. Gemüse und Früchte aus der Kursgegend	64
6. Inhaltsverzeichnis nach Menus	65



Alte Russküche (Museum Sedrun)



Alte Pfannensammlung (Museum Sedrun)