

Frühjahr

19 Frühjahr

20 *Olivenöl verursacht Übelkeit*

21 **Gemüse & Kräuter**
Mangold-Tomaten-Quiche
Buntes Gemüse-ragout

21 **Getreide**
Haferrisotto
Hirsebrei

22 Eine Auswahl heimischer Kräuter

23 **Kräuter- & Frühlingssalate**
Gänseblümchensalat
Wildkräutersalat
Gierschsalat mit Radieschen
Bärlauchpesto
Vogelmierequark

24 Der König der Fische

25 **Fisch**
Matjes Hausfrauenart
Räucheraal
Weißfisch und Rotauge
Barbe
Brasse
Hecht
Eingelegte Weserfische
Forelle mit Bärlauch
Gebackene Forelle
Lachssteak

27 Suppe

Sauerampfersuppe
Wildkräutersuppe
Brennnesselsuppe
Rhabarbersuppe
Gänseblümchen-suppe

28 Frühjahrsbräuche in der Region

30 *Die Kuh des kleinen Mannes*

31 **Ziege & Schaf**
Käsespeise
Zickenbraten

32 Zucker –
Der süße Wahn

33 **Holunder**
Holunderblütengelee
Holunderküchle

34 Von Bohnen, Schoten und Blättern

35 **Gelee & Bowle**
Löwenzahngelee
Waldmeisterbowle

35 **Liköre & Sekt**
Fliedersekt
Pfefferminzlikör
Vanillelikör

36 *Flüssig-Brot und Maurerbrause*

37 *Der Duft des Erfolges*

Sommer

41 Sommer

42 Urzeittiere im Solling

43 **Rindfleisch**
... auf Mackes Art
Gegrilltes Steak
Eintopf vom Höhenvieh

46 Urzeittiere auf den Solling-Wiesen

47 **Rindfleisch**
... auf Mackes Art
Gegrilltes Steak mit Barbecue Gemüse
Eintopf vom Höhenvieh

44 **Gemüse**
Erbsen und Grießklöße
Nachlese oder Blindhuhn

45 **Buchweizen**
Grundrezept
Buchweizenpfannkuchen
Buchweizen-Grützsuppe
Buchweizen

46 Von Schützen und Königen

47 Streuobstwiesen

48 Das Vieruhrbrot
Zum Fest gabs Kuchen

49 **Kuchen**
Rhabarberkuchen
Apfelkuchen
Zwetschkuchen
Eisenkuchen

50 **Dessert**
Weincreme
Vanillepudding
Grießmehlpudding
Eiscreme
Rote Grütze
Welfenspeise

51 **Heidelbeere**
Heidelbeertörtchen
Gelee
Apfel Gelee
Johannisbeer Gelee

Herbst

- 55 **Herbst**
- 56 Kartoffeln – Die Äpfel der Erde
- 57 **Kartoffeln**
Kartoffelsalat
Kartoffelsuppe
Kartoffelpuffer
Himmel und Erde
Pieker (Peker)
Schmandmatzen
- 58 Kartoffelfeuer
Butterkuchen
Eierbacken im Mai
- 59 Kartoffeln & Quark
Galasch
Buttermilch-
kartoffeln
Prökelse
- 60 **Gemüse**
Löchtebohnen
Weiße Bohnen
Linsen
- Fleisch**
Sauerfleisch
- 61 **Suppen**
Kürbissuppe
Erbsensuppe
Steckrübensuppe
- 62 Hackelberg
- 63 **Wild**
Wildschwein
Solling Reh
Hirschgulasch
Kaninchenbraten
- 65 Wild, Waidmänner
und Wilderer
- 66 Kröppel
- 67 **Fleisch**
Rinderbraten
Gekochtes
Rindfleisch
Entenbraten
- Stipp
Schichtkohl auf
Schnitzelfleisch
- 68 Wossoppen zum
Abendessen
- 69 Von Klopfern und
Sammlern
- 70 Kostbarkeiten aus
dem Wald
- 71 **Salate**
Rote Beete Salat
- 71 **Pilze**
Kartoffel-Steinpilz-
Salat
Pilzpfanne mit
Riesenbovist
- 72 Gersterbrot
- 73 **Getreide**
Haferschrotbrei
Gerstengrütze
Roggenschrot
- 74 *Lachekniust und
Huilekniust*
- 75 **Brot und
Aufstriche**
Fladenbrot
Sauerteig
Roggenbrot
Aufstriche
Falsches
Schweineschmalz
Falsche Leberwurst
- 76 Zwetschen
- 77 **Holunder**
- 77 **Marmelade**
Birnenkonfitüre mit
Birnengeist
Zwetschenmus
Hagebutten-
marmelade

Winter

- 81 **Winter**
- 82 Einbrocken,
Nordwestdeutsch-
land war Kohl-land
- 83 **Kohl**
Brauner Kohl
Kohlpfannengericht
Grünkohl mit
Bauchfleisch
- 83 **Gans**
Gänsebraten
- 84 Suppe im Wandel
- 85 **Suppe**
Brot-Bier-Suppe
Bohnensuppe
Linsensuppe
Graupensuppe
- 86 **Kuchen & Gebäck**
Prilleken
Dresdner Stollen
Quarkstollen
Mohntorte
- Honigkuchenbrannt-
weinkaltschale
Nussplätzchen
Kaiserreis
Gerstengrütze
Gebrannte Mandeln
Fastnachtskrapfen
- 87 **Liköre**
Quittenlikör
Nusslikör
Schlehenlikör
- 88 Eine Sollinger
Hochzeit
- 89 *Wenn der „hille
Christ“ kommt
Der Hund und die
Weihnachtsente*
- 90 Porzellan
- 91 *Branntwein ist die
beste Medizin*

- 92 **Anhang**
Verzeichnis der
Text- und Bildgeber
Bezugsquellen –
regionaler Anbieter
Quellenhinweise

Soweit nicht anders angegeben, gelten alle Rezepte
für 4 Personen