

Wilde Ernte in der Praxis	5
Wichtige Vorsichtsmaßnahmen	6
Sammel-Knigge	8
Vorschriften	9
In der Küche	10

WILDE ERNTE IM FRÜHLING

BÄRLAUCH	14
Bärlauchpesto	15
WALDMEISTER	16
Waldmeisterschnaps	17
GEWÖHNLICHER GIERSCH	18
Teigtaschen mit einer Füllung aus Giersch und Käse	19
WALDZIEST	20
Waldziestsuppe	21
GEMEINE FICHTE	22
Fichtenspitzensirup	23
GEMEINE ESCH E	24
Klassische Frênette	25
GEWÖHNLICHE GOLDNESSEL	26
Goldnessel-Quinoa	27
EICHENMOOS	28
Zwiebel-Flechten-Suppe	29
GUNDERMANN	30
Forellen mit Brocciu-Gundermann- Füllung	31
GROSSE BRENNNESSEL	32
Feine Brennesselsuppe mit Muskatnuss	33

HOHE SCHLÜSSELBLUME	34
Frischkäsezubereitung „Cervelle de canut“ mit Schlüsselblume	35
WINTERLINDE	36
Lindenblüten-Beignets	37
DUFTVEILCHEN	38
Kristallisierte Veilchenblüten	39

WILDE ERNTE IM SOMMER

KLEINER WALDCHAMPIGNON	42
Waldchampignon-Pfanne	43
SOMMERSTEINPILZ	44
Gefüllte Steinpilze	45
WALDERDBEERE	46
Walderdbeeren mit Ricotta und Spekulatius	47
HIMBEERE	48
Himbeermousse	49
STACHELBEERE	50
Stachelbeeren mit Himbeercoulis	51
EICHEN-LEBERREISCHLING	52
Rote Bete und Eichen-Leberreischling in Vinaigrette	53
GEWÖHNLICHER TÜPFELFARN	54
Tüpfelfarn-Omelett	55
BROMBEERE	56
Brombeer-Crumble	57
SCHWARZER HOLUNDER	58
Holunderbeersirup	59

WILDE ERNTE IM HERBST

EINGRIFFELIGER WEISSDORN	62
Marmelade aus Weißdornbeeren	63
GROSSE KLETTE	64
Klettenwurzel auf japanische Art	65
GEMEINER STEINPILZ	66
Blätterteigtarte mit Steinpilzen und Parmesan	67
KIEFERNSTEINPILZ	68
Klare Suppe mit Kiefernsteinpilzen und geräucherter Entenbrust	69
TROMPETENPFIFFERLING	70
Hecht mit Trompetenpfeffern	71
ESSKASTANIE	72
Hähnchenbrustfilets mit Esskastanien auf chinesische Art	73
STIELEICHE	74
Eichel-Getränk	75
ECHTER PFIFFERLING	76
Barschfilet mit Pfeffern	77
ROTBUCHE	78
Bucheckern als Snack	79
EDELREIZKER	80
Edelreizker mit wachsweißen Eiern	81
GEMEINE HASEL	82
Kalbscarpaccio mit Haselnüssen	83
SEMELSTOPPELPILZ	84
Kaninchenrücken mit Semmelstoppelpilzen	85
TOTENTROMPETE	86
Rührei mit Totentrompete	87

WILDE ERNTE IM WINTER

HECKENROSE	90
Hagebuttengelee	91
MISPEL	92
Mispelmarmelade	93
VIOLETTER RÖTELITTERLING	94
Cremiges Kartoffelgratin mit Violettem Rötleritterling	95
AUSTERNSEITLING	96
Asiatisches Pilzgericht	97
SCHLEHDORN	98
Rustikale Tarte mit Schlehen und Haselnüssen	99
Erntekalender	100