

# Inhalt

Vorwort 6

## **Wieso zieht es uns noch immer in den Wald? 9**

Sehnsuchtsort Wald 10

Wald als Idylle 11 | Den Wald erleben 13 | Eine Nacht im Wald 15

## **Was wir im Wald finden 19**

Die Pilze des Waldes 20

Was sind Pilze überhaupt? 20 | Die Röhrlings-Regel 24 | Röhrlinge 26–41  
Die Täublings-Regel 42 | Täublinge 44–53 | Die Stäublings-Regel 54  
Stäublinge und Boviste 56–61 | Pfifferling 62 | Falscher Pfifferling 64  
Semmel-Stoppelpilz 65 | Tödlich giftige Pilze 66–69

Kräuter, Beeren und Nüsse 70

Kräuter sicher sammeln 70 | Pflanzen schützen 72  
Gesundheit geht vor 72 | Warum Wildkräuter sammeln? 72  
Essbare Kräuter 74–91 | Essbare Beeren 92–99 | Essbare Nüsse 100–107  
Giftige Kräuter 108–117

## **Überleben im Wald 119**

Sich im Wald zurechtfinden 120

Niemals die Orientierung verlieren 120 | Wasser finden 121  
Warm und sicher bleiben 122 | Sicher im Wald schlafen 123

## **Sicherer Unterschlupf ohne Hilfsmittel 124**

- Die Wahl des Schlafplatzes 124
- Was braucht man für den Bau eines Unterschlupfs? 127
- Einen Unterschlupf bauen – mit und ohne Hilfsmittel 129

## **Trinkwasser – das Lebenselixier 136**

- Wasserquellen in der Wildnis finden 136 | Gefahren für das Trinkwasser 139
- Das gefundene Wasser bestmöglich aufbereiten 140

## **Feuer – Essenz zum Überleben 148**

- Ein Lagerfeuer vorbereiten 149 | Methoden des Feuermachens 151
- Am Feuer schlafen 153 | Grundlagen des Brandschutzes 155

# **Kochen im Wald 157**

## **Den Wald genießen 158**

- To-dos im Wald 158 | Outdoor-Rezepte mit Pflanzen und Pilzen 159
- Grundregeln zum Kochen im Wald 163 | Wildkräuter-Rezepte 164–167
- Lagerfeuer-Rezepte für Fisch und Fleisch 168–171
- Outdoor-Rezepte mit Waldpilzen 172–175
- Lagerfeuer-Rezepte aus dem Proviantrucksack 176–181

# **Anhang 182**

- Nachwort 182 | Vita und Dank 186
- Adressen und Bücher, die weiterhelfen 187
- Register 188 | Bildnachweis 190
- Impressum 191