

Was Sie in diesem Buch finden

Einführung 6

Wildpflanzen sammeln – Mode oder mehr? 8

- Alltagsnahrung, Kultspeise, Delikatesse 8
- Die Pflanzenteile und ihre kulinarische Verwendung 10
- Die Sammelpraxis 10
- Wildkräuter und Wildfrüchte aus dem Garten 15

Erklärung der Fachbegriffe 17

- Spross 17 | Blatt 18 | Blüte 20
- Frucht 21

Pflanzenporträts 22

Bäume und Sträucher 25

- Berberitze 25 | Rotbuche 26 | Gewöhnliche Hasel 28 | Hundsrose 30 | Himbeere 32 | Echte Brombeere 33 | Wilder Apfel 35 | Eberesche 36 | Eingriffeliger Weißdorn 38 | Gewöhnliche Traubenkirsche 40 | Schlehendorn 41 | Vogelkirsche 43 | Sanddorn 44 | Kornelkirsche 45 | Preiselbeere 47 | Heidelbeere 48 | Schwarzer Holunder 50

Kräuter – Ackerland, Siedlungen 52

- Große Brennnessel 52 | Gänsefingerkraut 54 | Gewöhnliche Nachtkerze 55
- Pastinak 56 | Gewöhnliches Hirntäschelkraut 58 | Wilde Malve 59 | Vogelmiere 60
- Taubenkropf 61 | Weißen Gänsefuß 62
- Guter Heinrich 63 | Gundermann 64
- Weiße Taubnessel 65 | Franzosenkraut 67
- Echter Beifuß 68 | Huflattich 69 | Große Klette 71 | Gewöhnliche Eselsdistel 72
- Gewöhnliche Wegwarte 73

Kräuter – Grasland 75

- Großer Wiesenknopf 75 | Gewöhnlicher Frauenmantel 76 | Wiesenklee 77 | Wiesenbärenklau 78 | Wilde Möhre 80 | Wiesenschaumkraut 81 | Duftende Schlüsselblume 83 | Großer Sauerampfer 84
- Wiesenknöterich 86 | Spitzwegerich 87
- Kleine Braunelle 88 | Gänseblümchen 89

Gewöhnliche Schafgarbe 91 | Wiesenbocksbart 92 | Gewöhnlicher Löwenzahn 94

Kräuter – Feuchtgebiete 96

Echtes Barbarakraut 96 | Echte Brunnenkresse 97 | Gewöhnlicher Beinwell 98
Kohlkratzdistel 100 | Bachbunge 101

Kräuter – Gehölze 102

Scharbockskraut 102 | Walderdbeere 103
Waldsauerklee 105 | Giersch 106 | Märzveilchen 107 | Knoblauchsrauke 108
Waldmeister 109 | Echtes Lungenkraut 111
Gewöhnlicher Dost 112 | Bärlauch 114

Rezeptteil 116

Wildpflanzen in der Küche 118

Trocknen 119
Wildfrüchte verarbeiten 119
Aroma und Geschmack 120

Wildsalat und Vorspeisen 121

Wildkräuter-Suppen 125

Hauptgerichte und Beilagen 127

Nachspeisen 134

Kuchen und Torten mit Wildfrüchten 137

Säfte und Sirup 138

Gelee, Konfitüre, Mus aus Wildfrüchten 141

Haustees und andere Getränke 144

Wildkräuteressig und Öl 147

Würziges und Dekoratives aus Wildpflanzen 148

Sammelkalender 150

Literatur 154

Stichwortverzeichnis 155