

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 Traubekirsche 40 | Schlehdorn 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 Hirtentäschelkraut 58 | Wilde Malve 59 | Vogelmiere 60
Taubenkropf 61 | Weißer 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 | Wiesenklée 77 | Wiesenbärenklau 78 | Wilde Möhre 80 | Wiesen-schaumkraut 81 | Duftende Schlüsselblume 83 | Großer Sauerampfer 84
Wiesenknöterich 86 | Spitzwegerich 87
Kleine Braunelle 88 | Gänseblümchen 89

Gewöhnliche Schafgarbe 91 | Wiesenbocks-
bart 92 | Gewöhnlicher Löwenzahn 94

Kräuter – Feuchtgebiete 96

Echtes Barbarakraut 96 | Echte Brunnen-
kresse 97 | Gewöhnlicher Beinwell 98
Kohlkratzdistel 100 | Bachbunge 101

Kräuter – Gehölze 102

Scharbockskraut 102 | Walderdbeere 103
Waldsauerklee 105 | Giersch 106 | März-
veilchen 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