

# Inhalt

Seite

Vorwort .....	6
---------------	---

<b>Einführung</b>	<b>8</b>
-------------------	----------

Anpassungen von Gebirgspflanzen .....	9
Lebensräume von Bergkräutern .....	11
Suchen und Bestimmen von essbaren Bergkräutern .....	19
Sammeln von essbaren Bergkräutern .....	21
Erste Hilfe mit Bergkräutern .....	24
Der wilde Geschmack und Geruch von <i>Pia Werthmüller</i> .....	27
Kochen mit Bergkräutern .....	29

<b>Rezepte</b>	<b>32</b>
----------------	-----------

Kleine Vorspeisen von <i>Fides Auf der Maur &amp; Cornélia Fink</i> .....	34
Suppen von <i>Ariette Kammacher-Metry</i> .....	40
Salate von <i>Cornélia Fink</i> .....	46
Nudel-/Getreidegerichte von <i>Barbara Schlumpf</i> .....	52
Fleischgerichte von <i>René Briand</i> .....	58
Gemüsegerichte von <i>Barbara Schlumpf</i> .....	64
Eierspeisen von <i>Fides Auf der Maur &amp; Cornélia Fink</i> .....	70
Milch-/Käsespeisen von <i>Ariette Kammacher-Metry</i> .....	76
Desserts von <i>René Briand</i> .....	82
Spezielles von <i>Fides Auf der Maur</i> .....	88

<b>Pflanzenporträts</b>	<b>94</b>
-------------------------	-----------

<b>Anhang</b>	<b>208</b>
---------------	------------

Verwendung der Kräuter nach Rezeptkategorien .....	210
Übersicht Geschmack und verwendete Teile .....	211
Vorkommen nach Höhenstufe .....	213
Übersicht Erste-Hilfe-Verwendung .....	216
Literatur- und Quellenverzeichnis .....	218
Autorinnen und Autoren .....	220
Bildnachweis .....	221
Register der Pflanzennamen und Rezepte .....	222