

# 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