

Inhalt

9 Vorbemerkungen

1. Landschaft unter dem Aspekt der

Nährhaftigkeit

- 15 ● In der Landschaft liegen die „Mittel des Lebens“ verborgen
- 16 ● Die Bereicherung an den Allmenden
- 17 ● Die Weltmacht des künstlichen Aromas
- 18 ● Landschaftsbild und Landschaftspflege
- 20 ● Begriffsklärungen

2. Das alte Wissen vom Nutzen der Pflanzen

- 27 ● Ampfergärten und Blackenäcker – die Nutzung des Alpenampfers als Nahrungs- und Futtermittel
- 48 ● Der Kümmel – ein „fürsorgliches Heilkraut“
- 57 ● Alpines Wildgemüse im Sommer
- 61 ● Die Kraft des Löwenzahns
- 66 ● Das Rapunzelgemüse – Von Teufelskrallen und Glockenblumen
- 76 ● Die Rapontikwurzel der Bergscharte
- 79 ● Die Nachtkerze als Wurzelgemüse und Heilpflanze
- 84 ● Der Wald-Geißbart als wohlschmeckender Wildspargel
- 93 ● Vom Hopfenblütentee bis zum Spargelgemüse
- 96 ● Thymian – ein Lockmittel für Bienen und ein Desinfektionsmittel

3. Bäume und ihre vergessenen Nutzungen

- 99 ● Die Rotbuche
- 105 ● Die Eichen
- 116 ● Die Ahorne
- 120 ● Die Linde als Haus- und Nährbaum
- 123 ● Die Schwarzen Pappeln
- 126 ● Die Balsampappel und das Öl vom Lungauer Balsambaum

4. Speiselaub und Schnaitelnutzung

- 135 ● Die Nahrhaftigkeit der frischen Fichtentriebe
- 139 ● Laub- oder Grünmehl zur Streckung der Nahrung und des Futters
- 147 ● Der Efeu und die Nutzung des Laubs
- 151 ● Waldblätter zur Erzeugung von Schwarzem Tee

5. Die Wildobstnutzung

- 159 ● Die veredelte Hagebutte als Wintervorrat
- 168 ● Dirndl als Oliven, Marmelade, Kaffee und Rauschspender
- 176 ● Die Beeren der Lampionblume
- 184 ● Der Schneeball für Marmelade
- 189 ● Die Traubenkirsche – ein verkanntes Wildobst

6. Pilze, Flechten und Farne

- 195 ● Pilze als Mineralstofflieferanten, Salzersatz und Würzmittel
- 212 ● Vom „Floigntod“ durch den Fliegenpilz
- 217 ● Die „Graupen“ oder das Isländische Moos
- 228 ● Vom Nutzen der Farne

7. Schlußbetrachtungen

- 257 ● Über die Sammelnutzung
- 259 ● Landschaft und Wirtschaft
- 266 ● Natur und Arbeit – Die Kultur der Selbstversorgung

270 Verwendete Literatur

279 Register der Krankheiten

281 Stichwortregister