

# Inhalt

## 9 Vorbemerkungen

### 1. Landschaft unter dem Aspekt der Nahrhaftigkeit

- 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 wohlgeschmeckender 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 Schwarzer 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