

Inhalt

Einleitung	12
Warum dieses Buch	12
Die allgemeine Situation	12
Was ist zu tun?	13
Der Saisonkalender hilft beim Sammeln	14
Heimische Wildkräuter und Heilpflanzen verwenden!	14
Saisonkalender	15
Bekömmlichkeit und Erträglichkeit der Wildkräuter und Heilpflanzen	15
Was bedeutet Vollwert-Ernährung?	16
Grundprinzipien einer gesunden Ernährung	16
Die Mondphasen und ihre Wirkung auf die Pflanze	17
Zu welcher Tageszeit sammeln?	18
Wo sammeln?	18
Bio-Anbau - Wo kann ich Pflanzen beziehen	18
Pflanzenteile-Tabelle	19
Mischen, Mixturen	19
Frühjahrs- und Herbstkuren mit Wildkräutern und Heilpflanzen	20
Die richtige Vor- und Zubereitung (Garverfahren)	20
Schonendes Wildkräuter-Garen	21
Dämpfen	21
Dampfdrucktopf	21
Dünsten	21
Garziehen (Pochieren)	22
Kochen	22
Schmoren	22
Pfannenröhren-Braten (Wok-Küche)	22
Backen	22
Andarren	22

Beschreibung wichtiger Pflanzeninhaltsstoffe	22
Alkaloide, Ätherische Öle,	23
Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Harze	23/24
Kieselsäure, Mineralien, Organische Säuren	24
Pflanzenschleimstoffe, Seifenstoffe	24/25
Vitamine	25
Literaturhinweise	25
Inhaltsstoffe-Tabelle	26
Damit schmeckt es noch besser ...	27
Wildkräuter-Meersalz, Wildkräuteressig	27
1. Bärlauch	28
Bärlauchzwiebel-Chutney	30
Bärlauchsuppe	31
Bärlauchröllchen	32
Bärlauch-Zwiebel-Dip	33
2. Brennessel	34
Bunter Brennessel-Schichtsalat	36
Frühlingswildkräutersalat mit Blüten	37
Brennessel-Kohlrabi-Gemüse	38
Brennessel-Gemüse-Püree	39
Gedünstete Bachforelle mit Brennesseln	40
3. Frauenmantel	42
Nudel-Wildkräuter-Auflauf mit Meerrettichkruste	44
Grünkernsalat mit Frauenmantel und Hüttenkäse	45
Gratiniertes Frauenmantel-Kräuter-Brot	46
Süßer Frauenmantel-Wegerich-Kuchen	47
4. Gänseblümchen	48
Gänseblümchensoße „Frühlingsart“	50
Gänseblümchen-Pesto	51
Gänseblümchen-Kaiserschmarrn mit Erdbeersalat	52
Gänseblümchen-Schupfnudeln (Allgäuer Bauchstecherle)	53

5. Giersch	54
Gierschstengel-Karotten-Gemüse mit Apfel	56
Giersch-Ei-Brot	57
Herhaft Giersch-Quiche	58
Gebackene Gierschblüten	59
6. Gundermann	60
Gundermann-Kartoffel-Aufstrich	62
Gundermann-Kartoffel-Soße	63
Zucchini-Gundermann-Schnitte	64
Gundermann-Pfannkuchen	65
7. Huflattich	66
Huflattich-Kartoffel-Salat	68
Huflattich-Kartoffel-Gratin	69
Huflattich-Gemüse-Puffer	70
Pikanter Huflattich-Kartoffel-Kuchen	71
8. Knoblauchrauke	72
Windbeutel mit Knoblauchrauke-Kräuterquark	74/75
Kalte Knoblauchrauke-Gemüse-Suppe	76
Gebratener Schafskäse auf Knoblauchrauke	77
Knoblauchrauke-Löwenzahn-Senf	78
9. Wiesen-Löwenzahn	80
Sommerlicher Wildkräutersalat mit Brotwürfeln	82
Karotten-Löwenzahn-Salat in Haselnuß-Buttermilch	83
Allgäuer Löwenzahn-Roggen-Pfanne	84/85
Löwenzahn-Haferflocken-Aufstrich	86
10. Sauerampfer	88
Sauerampfer-Frischkäse-Aufstrich	90
Sauerampfer-Salat mit Buttermilch-Tomaten-Dressing	91
Kalte Sauerampfer-Tomaten-Suppe	92
Sauerampfer-Kürbis-Geschnetzeltes mit Putenbrust	93
Sauerampfer-Quark-Taschen	94

11. Sauerklee	96
Sauerklee-Zitronen-Dip	98
Roter Linsen-Sauerklee-Aufstrich	99
Kartoffelsuppe mit Sauerklee	100
Rote Bete-Gemüse mit Sauerklee-Rahm	101
12. Schafgarbe	102
Auberginen mit Schafgarben-Ei-Hülle	104
Schafgarben-Karotten-Gemüse	105
Schafgarben-Soße	106
Schafgarben-Buttermilch-Kaltschale mit Beeren	107
13. Spitzwegerich	108
Spitzwegerich-Gemüse-Backlinge	110
Spitzwegerich-Pilz-Risotto	111
Gebratene Breitwegerichblätter	112
Spitzwegerich-Käse-Semmmeln	113
14. Taubnessel	114
Süße Taubnesselsuppe	116
Taubnesselblüten-Mousse	117
Süße Taubnessel-Hirse-Creme	118
Taubnessel-Sauerkraut-Gemüse	119
Taubnesselspätzle	120
15. Großer Wiesenknopf	122
Wiesenknopf-Joghurt-Soße	124
Stärkungstrunk aus Wiesenknopfwurzel	124
Sommerlicher Wildkräuter-Gemüse-Salat mit Sprossen	125
Wiesenknopf-Käse-Nocken	126
Nachwort	127/128