

INHALT

VORWORT	7
EINFÜHRUNG	9
Vom neuen Interesse an Wildkräutern	9
Vom Wert der Wildkräuter	9
Zum Konzept dieses Buches	10
Wichtige Hinweise zum Sammeln von Wildkräutern	10
Tipps zum Umgang mit Wildkräutern	11
Vom Nutzen des Wildkräuter-Sammelns	12
Über die Siefersheimer Kräuterhexen	13
BEIFUSS	14
Kombinierte Beifuß-Tee- und Fußbad-Kur	17
Beschwipste Martinsgans	18
Beifuss-Aperitif	21
GROSSE BRENNNESSSEL	22
Brennnesselsuppe	25
Brennnessel-Blattspinat	26
Brennnesseltee	28
Brennnesselsamen	28
Brennnesselhaarwasser	29
DOST	30
Insalata Caprese nach Art der Siefersheimer Kräuterhexen	33
-Dostbällchen	34
Dostwein	36
Dost-Schönheitsbad	37
WEISSER GÄNSEFUSS	38
Schrotküchlein mit Aioli	41
Haferflockensuppe mit Mehklößchen und Wildkräutern	43
SCHWARZER HOLUNDER	44
Hollerküchlein	47
Holunderblütensirup	48
Holunderblütentee	49
Holundersekt	50
Holunderschnaps	51
ECHTES JOHANNISKRAUT	52
Johanniskraut-Blütenöl	55
Johanniskrautbalsam	55

GROSSE KLETTE	56
Klettenwurzel-Haarwasser	59
Klettengemüse mit Flädle-Schinken-Schnecke und Weinschaumsauce	60
KNOBLAUCHSRAUKE	62
Olivenpaste mit Knoblauchsrauke	65
Grüne Sauce nach Art der Siefersheimer	
Kräuterhexen mit Hähnchenbrust	66
Kichererbsenmus mit Knoblauchsrauke	68
Frühlingsfrischer Wildkräutersalat	69
LÖWENZAHN	70
Gedünstete Löwenzahnknospen	73
Löwenzahnsalat	74
Löwenzahnhonig	76
Gedünstete Löwenzahnwurzeln	77
PASTINAK	78
Pastinak-Tarte	81
Abgeschmälztes Möhren-Pastinaken-Carpaccio	82
SCHAFGARBE	84
Schafgarbenbutter mit buntem Kräuterbrot	87
SEIFENKRAUT	90
Seifenkrautshampoo mit Ei	92
Seifenkraut-Waschlotion	93
WEISSE TAUBNESSSEL	94
Taubnessel-Sauerkraut-Gemüse	98
Taubnessel-Spätzle	97
Taubnessel-Mousse auf Holundersirup	98
VOGELMIERE	100
Vogelmiere-Pesto	103
WEGERICH	104
Wegerichsirup	107
Spitzwegerich-Bonbons	107
Wegerich-Gnocchi mit Wildkräuter-Béchamelsauce	108
WEGWARTE	110
Wegwarte-Bleichsalat	113
Grießsuppe mit Mandeln und Wildkräutern	114
Muckefuck	115
KLEINER WIESENKNOPF	116
Wildkräuter-Spundekäs	118
KRÄUTERWANDERUNGEN IN SIEFERSHEIM	119