

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Von Pflanzen, Krisenzeiten und Nährstoffen</b> .....	13
Richtige Bestimmung.....	13
Krisenzeiten im Wandel.....	15
Grundlegendes.....	16
Kleine Nährstofflehre mit den wichtigsten Fakten.....	18
Symbolerklärung.....	22

## *Essbares aus der wilden Natur*.....25

<b>Ahorn</b> .....	26	<b>Edelkastanie</b> .....	54
<b>Bärlauch</b> .....	29	Gekochte Esskastanien.....	56
Bärlauchsalz.....	31	Kastanienmehl.....	57
<b>Birke</b> .....	33	Kastaniennudeln.....	58
Birkensirup aus Birkenwasser.....	34	Kastaniennudeln mit Wildspinat.....	60
<b>Brennnessel</b> .....	36	Dinkelbrot mit Kastanienmehl.....	62
Falsche Rindsuppe.....	38	<b>Eiche</b> .....	65
Energiekekse mit Brennnesselsamen.....	39	Eichelmehl.....	67
<b>Buche</b> .....	40	Eichelgranulat.....	68
Buheckernsnack.....	42	Spaghetti Bolognese mit Eicheln.....	69
Eingelegte Buchenkeimlinge.....	43	Speckweckerl mit dreierlei Mehl.....	70
<b>Brombeere</b> .....	44	<b>Franzosenkraut</b> .....	73
Brombeermarmelade.....	47	Franzosen(grün)kraut.....	75
Scheiterhaufen mit Brombeere und Apfel.....	48	<b>Fuchsschwanzgewächse</b> .....	76
<b>Eberesche</b> .....	51	Eingekochtes Meldenbrot im Glas.....	79
Vogelbeerchutney.....	52	<b>Giersch</b> .....	82
		Wildgemüselaibchen.....	84

<b>Gräser</b> .....	86	<b>Linde</b> .....	132
<b>Haselnuss</b> .....	90	Buttermilchbrot	
Haselnussgugelhupf.....	93	mit Lindenblättermehl.....	134
Gebratene Haselkätzchen.....	96	<b>Löwenzahn</b> .....	136
<b>Heidelbeere</b> .....	98	Wurzelgröst'l.....	138
Joghurt		Löwenzahnkaffee.....	139
mit Heidelbeeren und Nüssen.....	100	<b>Nadelbäume</b> .....	140
<b>Himbeere</b> .....	103	<b>Pastinak</b> .....	145
Himbeerlimes.....	104	Fermentiertes Pastinakengemüse.....	146
<b>Holunder</b> .....	106	<b>Schlehe</b> .....	149
Hollerröster.....	108	<b>Springkraut</b> .....	151
<b>Hopfen</b> .....	110	Gedünstete Samenkapseln.....	153
Pizza Blanco mit Hopfentrieben.....	112	<b>Ulme</b> .....	155
<b>Hundsrose</b> .....	115	<b>Vogelmiere</b> .....	157
Hagebuttenpalatschinken.....	116	Kartoffelsalat mit Vogelmiere.....	158
<b>Klette</b> .....	118	<b>Walderdbeere</b> .....	161
Klettengemüse.....	119	Walderdbeerlikör.....	162
<b>Klettenlabkraut</b> .....	120	<b>Wegeriche</b> .....	164
Momos mit wilder Füllung.....	122	Wilde Crackers.....	167
<b>Knoblauchsrauke</b> .....	125	<b>Weißdorne</b> .....	168
<b>Knöterichgewächse</b> .....	126	<b>Wiesenbocksbart</b> .....	171
<b>Kratzdisteln</b> .....	128	<b>Wilde Möhre</b> .....	172
Wurzelsuppe.....	130		

## Essbare Gärten.....175

<i>Apfelbaum</i> .....	176	<i>Nachtkerze</i> .....	206
<i>Apfelessig</i> .....	178	<i>Panierte Nachtkerzenwurzeln</i> .....	208
<i>Apfelleder</i> .....	180	<i>Pimpernuss</i> .....	211
<i>Apfelpulver</i> .....	182	<i>Quitte</i> .....	213
<i>Eingekochte Apfelstücke</i> .....	183	<i>Sonnenblume</i> .....	215
<i>Flüssigpektin</i> .....	185	<i>Pesto mit Sonnenblumenkernen</i> .....	216
<i>Birne</i> .....	187	<i>Sonnenblumensprossen</i> .....	217
<i>Dahlie</i> .....	189	<i>Sonnenblumengrünkraut</i> .....	218
<i>Eibe</i> .....	191	<i>Steinobstgewächse</i> .....	221
<i>Felsenbirne</i> .....	193	<i>Flüssighefe</i> .....	222
<i>Glockenblumen</i> .....	195	<i>Taglilie</i> .....	225
<i>Johannisbeeren</i> .....	196	<i>Hühnchen Chop-Suey</i> .....	226
<i>Kornelkirsche</i> .....	199	<i>Topinambur</i> .....	229
<i>Malven</i> .....	200	<i>Walnuss</i> .....	231
<i>Malvenquiche</i> .....	202	<i>Früchtebrot</i> .....	232
<i>Mispel</i> .....	205	<i>Energiekugeln</i> .....	233

## Pilzreich.....234

<i>Austernseitling</i> .....	237	<i>Parasol</i> .....	247
<i>Fichtenzapfenrübling</i> .....	238	<i>Kartoffel-Parasol-Auflauf</i> .....	248
<i>Kartoffel-Pilz-Pfanne</i> .....	239	<i>Röhrlinge</i> .....	251
<i>Eierschwammerl</i> .....	240	<i>Steinpilze aus dem Backrohr</i> .....	253
<i>Süß-sauer eingelegte Eierschwammerl</i> .....	242	<i>Samtfußrübling</i> .....	254
<i>Judasohr</i> .....	245	<i>Pilz-Rührei</i> .....	255
		<i>Schwefelporling</i> .....	257

# Nahrhaftes - darüber hinaus.....259

Was wäre, wenn ...	264
Sammelkalender	266
Index	267
Weiterführende Kontakte und Infos	270
Quellen, Website- und Buchempfehlungen	271

## Rezeptindex

Apfelessig	178	Kartoffel-Pilz-Pfanne	239
Apfelleder	180	Kartoffelsalat mit Vogelmiere	158
Apfelpulver	182	Kastanienmehl	57
Bärlauchsalz	31	Kastaniennudeln mit Wildspinat	60
Birkensirup aus Birkenwasser	34	Kastaniennudeln	58
Brombeermarmelade	47	Klettengemüse	119
Buheckernsnack	42	Löwenzahnkaffee	139
Buchenkeimlinge, Eingelegte	43	Malvenquiche	202
Buttermilchbrot mit Lindenblättermehl	134	Meldenbrot, Einkochtes im Glas	79
Dinkelbrot mit Kastanienmehl	62	Momos mit wilder Füllung	122
Eichelgranulat	68	Nachtkerzenwurzeln, Panierte	208
Eichelmehl	67	Pastinakengemüse, Fermentiertes	146
Eierschwammerl, Süß-sauer eingelegte	242	Pesto mit Sonnenblumenkernen	216
Eingekochte Apfelstücke	183	Pilz-Rührei	255
Energiekekse mit Brennesselsamen	39	Pizza Blanco mit Hopfentrieben	112
Energiekugeln	233	Rindsuppe, Falsche	38
Esskastanien, Gekochte	56	Samenkapseln, Gedünstete	153
Flüssighefe	222	Scheiterhaufen mit Brombeere und Apfel	48
Flüssigpektin	185	Sonnenblumengrünkraut	218
Franzosen(grün)kraut	75	Sonnenblumensprossen	217
Früchtebrot	232	Spaghetti Bolognese mit Eicheln	69
Hagebuttenpalatschinken	116	Speckweckerl mit dreierlei Mehl	70
Haselkätzchen, Gebratene	96	Steinpilze aus dem Backrohr	253
Haselnussgugelhupf	93	Vogelbeerchutney	52
Himbeerlimes	104	Walderdbeerlikör	162
Hollerröster	108	Wilde Crackers	167
Hühnchen Chop-Suey	226	Wildgemüselaiachen	84
Joghurt mit Heidelbeeren und Nüssen	100	Wurzelgröstl	138
Kartoffel-Parasol-Auflauf	248	Wurzelsuppe	130