

Vorwort	9
Von Pflanzen, Krisenzeiten und Nährstoffen	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

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

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

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>Hähnchen 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
Apfpulver	182	Kastanienmehl	57
Bärlauchsalz	31	Kastaniennudeln mit Wildspinat	60
Birkensirup aus Birkenwasser	34	Kastaniennudeln	58
Brombeer marmelade	47	Klettengemüse	119
Buchekernsnack	42	Löwenzahnkaffee	139
Buchenkeimlinge, Eingelegte	43	Malvenquiche	202
Buttermilchbrot mit Lindenblättermehl	134	Meldenbrot, Eingekochtes im Glas	79
Dinkelbrot mit Kastanienmehl	62	Momos mit wilder Füllung	122
Eichelgranulat	68	Nachtkerzenwurzeln, Panierter	208
Eichelmehl	67	Pastinakengemüse, Fermentiertes	146
Eierschwammerl, Süß-sauer eingelegte	242	Pesto mit Sonnenblumenkernen	216
Eingekochte Apfelstücke	183	Pilz-Rührei	255
Energiekekse mit Brennnesselsamen	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	Walderbeerlikör	162
Hollerröster	108	Wilde Crackers	167
Hühnchen Chop-Suey	226	Wildgemüselaibchen	84
Joghurt mit Heidelbeeren und Nüssen	100	Wurzelgröstl	138
Kartoffel-Parasol-Auflauf	248	Wurzelsuppe	130