

INHALT

Einleitung	3
Leonieks Vorwort	4
Yvets Vorwort	5
Das sollten Sie wissen	9
Das brauchen Sie	9
Grundsätzliches zu diesem Buch	9

ERNTEN IM MÄRZ UND APRIL	10
Magnolie	13
Magnolienessirup	14
Magnolienessig	14
Große und kleine Brennnessel	16
Brennnesselsuppe	19
Gegrillte Brennnesseln	21
Löwenzahn	25
Tomatensalat mit Feta und Löwenzahn	26
Bärlauch	28
Omelett mit Bärlauch	31
Kräuterbutter mit Bärlauch	33
Knoblauchsrauke	35
Joghurtdip mit Knoblauchsrauke	36
Rose	39
Rosenessig	39
Gundermann	40
Pesto mit Gundermann	43
Goldnessel	46
Kräuterbrot mit Goldnessel	48
Brombeerblätter und Himbeerblätter	51
Minze	53
Gelber Smoothie mit Acker-Minze	55
Roter Smoothie mit Acker-Minze	55

ERNTEN IM MAI UND JUNI	57
Waldmeister	59
Maiwein	59
Holunderblüten	62
Holunderblütensirup	64
Holunderblüten im Backteig	67
Schafgarbe	69
Flammkuchen mit Schafgarbe	70
Giersch	72
Sommerliche Gierschsuppe	74
Kletten-Labkraut	76
Kartoffelstampf mit Kletten-Labkraut	79
Rotklee	81
Honig mit Kleeblüten	83
Breit- und Spitzwegerich	87
Wegerichpfanne	88
Vogelmiere	90
Salat mit Vogelmiere und Acker-Senf	92
Lindenblüten	94
Lindenblütentee	96
Acker-Senf	99
Wiesen-Schaumkraut	100
Zaun-Wicke	102
Blütenbutter mit Acker-Senf, Wiesen-Schaumkraut und Zaun-Wicke	105
Ruprechtskraut	107
Gänseblümchen	109
Grüner Smoothie mit Gänseblümchen	110
Kapuzinerkresse	112
Wiesen-Sauerampfer oder kleiner Sauerampfer	115
Salat mit Wiesen-Sauerampfer und Kapuzinerkresse	117
Weide	119
Grüne Walnuss	123
Walnusslikör	124

ERNTEN IM JULI UND AUGUST	127	Sanddorn	203
Wilde Rauke	129	Holunderbeeren	207
Linsensalat mit Wilder Rauke	131	Holunderbeersaft	209
Kamille	132	Esskastanien	210
Pfannkuchen mit Kamille		Hopfen	212
und Wilden Möhrenblüten	134	Hopfentinktur	212
Wilde Malve	136	Baum-Hasel, gemeine Hasel	
Tarte mit Malvenblättern	138	und Haselnüsse	217
Klatschmohn	141	Haselnussplätzchen	219
Wiesen-Flockenblume und		Walnüsse	220
Kornblume	144	Pesto mit Nüssen	223
Blauer Joghurt	146	Salsa verde mit Knopfkraut	223
Wegwarte	148	Knopfkraut	224
Essig mit essbaren Blüten	151	Behaartes Schaumkraut und	
Brombeere, Himbeere und		Brunnenkresse	227
Japanische Weinbeere	152	Quark mit Schaumkraut und	
Abgetropfter Joghurt		Brunnenkresse	227
mit Kompott	154	Beinwell	229
Wilde Möhre	156	Kartoffelpüree mit Beinwell	
Wildmöhrentorte mit Blüten	159	und Zitrone	230
Wilder Fenchel und Dill	162	Beifuß	232
Wildes Stiefmütterchen	165	Lasagne mit Beifuß und	
Wilder Majoran	167	anderen Wildkräutern	235
Herzhafte Pfannkuchen mit		Weißdorn	239
Wildem Majoran	169	Schlehdorn	241
Johanniskraut	172	Herzstärkender Weißdornwein	243
Mädesüß	174	Sloe Gin (Schlehenlikör)	243
Mädesüßkuchen	177		
 ERNTEN IM SEPTEMBER UND OKTOBER 178		IDEEN FÜR DEN WINTER	244
Buschmalve	180	Mispeln und Zierquitten	246
Salat mit Buschmalvenblüten	182	Mispel-Quitten-Äpfel-Mus	249
Nachtkerze	185	Eingemachte Zucchini	
Dattelbällchen mit Nachtkerze	186	mit Fenchel- und Möhrensamen	250
Weißer Gänsefuß	190	Keimspossen und Mikrogemüse	
Gänsefuß-Suppe	192	aus Wildpflanzensamen	253
Hagebutten	195	Tinkturen aus Wildpflanzen	
Hagebuttenmark	197	und Blüten	254
Berberitze	198		
Müsli mit Berberitzen	200		