

INHALT

Einleitung	3	ERNTEN IM MAI UND JUNI	57
Leonieks Vorwort	4	Waldmeister	59
Yvets Vorwort	5	Maiwein	59
Das sollten Sie wissen	9	Holunderblüten	62
Das brauchen Sie	9	Holunderblütensirup	64
Grundsätzliches zu diesem Buch	9	Holunderblüten im Backteig	67
ERNTEN IM MÄRZ UND APRIL	10	Schafgarbe	69
Magnolie	13	Flammkuchen mit Schafgarbe	70
Magnoliensirup	14	Giersch	72
Magnolienessig	14	Sommerliche Gierschsuppe	74
Große und kleine Brennnessel	16	Kletten-Labkraut	76
Brennnesselsuppe	19	Kartoffelstampf mit Kletten-Labkraut	79
Gegrillte Brennnesseln	21	Rotklee	81
Löwenzahn	25	Honig mit Kleeblüten	83
Tomatensalat mit Feta und Löwenzahn	26	Breit- und Spitzwegerich	87
Bärlauch	28	Wegerichpfanne	88
Omelett mit Bärlauch	31	Vogelmiere	90
Kräuterbutter mit Bärlauch	33	Salat mit Vogelmiere und Acker-Senf	92
Knoblauchsrauke	35	Lindenblüten	94
Joghurtdip mit Knoblauchsrauke	36	Lindenblütentee	96
Rose	39	Acker-Senf	99
Rosenessig	39	Wiesen-Schaumkraut	100
Gundermann	40	Zaun-Wicke	102
Pesto mit Gundermann	43	Blütenbutter mit Acker-Senf, Wiesen-Schaumkraut und Zaun-Wicke	105
Goldnessel	46	Ruprechtskraut	107
Kräuterbrot mit Goldnessel	48	Gänseblümchen	109
Brombeerblätter und Himbeerblätter	51	Grüner Smoothie mit Gänseblümchen	110
Minze	53	Kapuzinerkresse	112
Gelber Smoothie mit Acker-Minze	55	Wiesen-Sauerampfer oder kleiner Sauerampfer	115
Roter Smoothie mit Acker-Minze	55	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 und Wilden Möhrenblüten	134	Hopfen	212
Wilde Malve	136	Hopfentinktur	212
Tarte mit Malvenblättern	138	Baum-Hasel, gemeine Hasel und Haselnüsse	217
Klatschmohn	141	Haselnussplätzchen	219
Wiesen-Flockenblume und Kornblume	144	Walnüsse	220
Blauer Joghurt	146	Pesto mit Nüssen	223
Wegwarte	148	Salsa verde mit Knopfkraut	223
Essig mit essbaren Blüten	151	Knopfkraut	224
Brombeere, Himbeere und Japanische Weinbeere	152	Behaartes Schaumkraut und Brunnenkresse	227
Abgetropfter Joghurt mit Kompott	154	Quark mit Schaumkraut und Brunnenkresse	227
Wilde Möhre	156	Beinwell	229
Wildmöhrentorte mit Blüten	159	Kartoffelpüree mit Beinwell und Zitrone	230
Wilder Fenchel und Dill	162	Beifuß	232
Wildes Stieffüterchen	165	Lasagne mit Beifuß und anderen Wildkräutern	235
Wilder Majoran	167	Weißdorn	239
Herzhafte Pfannkuchen mit Wildem Majoran	169	Schlehendorn	241
Johanniskraut	172	Herzstärkender Weißdornwein	243
Mädesüß	174	Sloe Gin (Schlehenlikör)	243
Mädesüßkuchen	177		
IDEEN FÜR DEN WINTER	244		
ERNTEN IM SEPTEMBER UND OKTOBER	178	Mispeln und Zierquitten	246
Buschmalve	180	Mispel-Quitten-Apfel-Mus	249
Salat mit Buschmalvenblüten	182	Eingemachte Zucchini mit Fenchel- und Möhrensamen	250
Nachtkerze	185	Keimsprossen und Mikrogemüse aus Wildpflanzensamen	253
Dattelbällchen mit Nachtkerze	186	Tinkturen aus Wildpflanzen und Blüten	254
Weißer Gänsefuß	190		
Gänsefuß-Suppe	192		
Hagebutten	195		
Hagebuttenmark	197		
Berberitze	198		
Müsli mit Berberitzten	200		