

5	Schön, dass du da bist
9	PHILOSOPHIE
11	Kultur
12	Die wandelnden Multikultis
14	Sammeln und Fermentieren
19	Auf den Schultern unserer Omas
22	Das Mikrobiözän
25	Gesundheit
27	Das Mikrobiom
30	Die Rolle des Mikrobioms
32	Gärtner in der Darmflora
35	Mehr als die Summe der Einzelteile
37	Mach es zu Gold
41	Die Dosis macht das Gift (Teil 1)
45	Ökologie
50	Gedeihlichkeit
54	Unser täglicher Fußabdruck
57	Die Dosis macht das Gift (Teil 2)

59	Geschmack
61	Die Suche nach dem Veganen Umami
65	Essen in 3D
69	Die Nouvelle Cuisine sieht langsam alt aus
71	Vielfalt statt Verzicht

75	TECHNIKEN
75	Wildpflanzen sammeln
76	Leitlinien zum Kräutersammeln
81	Fermentieren
82	Ordnung im Mikrobenzirkus
86	Zubehör für die 52 wilden Fermente
89	Laktofermentation
93	Fassbrause und Wildbräu
96	Fruchtessig
98	Kombucha
100	Wasserkefir
102	Sauerteig
104	Milchkefir und Molke

106 52 JAHRESZEITEN

- 1 Tanne 108 — 2 Papelknospen 110 — 3 Vogelmiere 112 — 4 Judasohr 114
5 Löwenzahn 116 — 6 Weide 118 — 7 Große Klette 120 — 8 Hasel 122
9 Gundermann 124 — 10 Brennnessel 126 — 11 Birke 128 — 12 Giersch 130
13 Brombeere 132 — 14 Magnolie 134 — 15 Bärlauch 136 — 16 Japanischer Staudenknöterich 138 — 17 Ahorn 140 — 18 Löwenzahn 142 — 19 Flieder 144 — 20 Kiefer 146
21 Waldmeister 148 — 22 Robinie 150 — 23 Holunder 152 — 24 Fichte 154
25 Kirsche 156 — 26 Walnuss 158 — 27 Eiche 160 — 28 Nachtkerze 162
29 Knoblauchsrauke 164 — 30 Mädesüß 166 — 31 Gänsefuß 168 — 32 Beifuß 170
33 Kornelkirsche 172 — 34 Schafgarbe 174 — 35 Wilde Möhre 176 — 36 Holunder 178
37 Kirschpflaume 180 — 38 Apfel 182 — 39 Hopfen 184 — 40 Brennnessel 186
41 Schwefelporling 188 — 42 Eiche 190 — 43 Vogelbeere 194 — 44 Weißdorn 196
45 Quitte 198 — 46 Wacholder 200 — 47 Schlehe 202 — 48 Rose 204 — 49 Nelkenwurz 206
50 Sanddorn 208 — 51 Eiche 210 — 52 Fermenttasche 212

214 52 Jahreszeiten – botanischer Überblick

220 Register