

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 Mikrobiozän

### **25 Gesundheit**

27 Das Mikrobiom

30 Die Rolle des Mikrobioms

32 Gärtnern 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 Papelnknospen 110 — 3 Vogelmier 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 Stauden-  
knöterich 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 Fermentasche 212

214 52 Jahreszeiten – botanischer Überblick

220 Register