

Inhalt

Vorwort von Wolf-Dieter Storl	7
Einleitung	11
Ähnlichkeiten	13
Meine ersten Bären	19
BÄREN-NUSS-TORTE	28
Essen wie ein Bär	31
BÄREN-GEMÜSE-KRAPFEN	40
Bedürfnis nach der Wildnis	43
BISON-CARPACCIO	54
Auch Bären haben Gefühle	57
POLENTA-PFANNKUCHEN MIT WEIDERÖSCHENSIRUP, WILDEN HEIDEL- UND ERDBEEREN	68
Der Lachs und die Heidelbeere im Bären	71
LÖWENZAHNSALAT MIT GEHACKTEM EI UND GERÖSTETEN PINIENKERNEN	86
Fische räuchern	89
GERÄUCHERTER SILBERLACHS	100
Gefährliche Bären	103
DISTELRAHMSUPPE MIT HUNDSZAHNKNOLLEN, WILDZWIEBELN UND SONNENBLUMENKERNEN	114
Nüsse, Eier und Löwenzahn	117
OMELETTE AUS ENTENEIERN MIT BRENNNESSELSPINAT UND GEDÄMPFTEN WEIDERÖSCHENSPROSSEN	128
Im Jetzt sein	131
SORBET VON HAGEBUTTEN UND WILDAPFEL AUF WILDBEERENCOULIS	140

Doug & Kris Tompkins – Hoffnung am Horizont	143
HEILBUTT MIT KNOLLEN DER SCHATTEN-SCHACHBLUME, ENTENEI UND WILDEM SCHNITTLAUCH	154
Pazifischer Wildlachs	157
WEISSWEDELHIRSCH MIT LÖWENZAHNSPINAT, WILDMORCHELN UND ERDBEEREN	168
Epileptischer Anfall	171
MAULTIERHIRSCHBURGER MIT MORCHELN UND LÖWENZAHN-WEIDERÖSCHENSPROSSEN-SALAT	180
Winterruhe	183
CHORIZO VOM MAULTIERHIRSCH MIT SÄUERLINGSALAT UND HUNDSZAHNKNOLLEN	192
Bären essen keine Pilze! Oder doch?	195
WILDENTE AUF PREISELBEER-WILDAPFEL-SAUCE MIT EIERSCHWÄMMEN	202
Wasser und Luft	205
LACHS- UND MUSCHEL-UCHA MIT FARNSPITZEN UND HERINGSKAVIAR	216
Charlie Russell	219
GERÄUCHERTER SILBERLACHS MIT ENTENSPIEGELEI UND SEESPARGEL-SALZMIEREN-SALAT	230
WILDSCHWEIN MIT BLAUEM KARTOFFELPÜREE, MARRONI, ÄPFELN UND STEINPILZEN	232
Dank	236
Autor	238
Rezeptverzeichnis	239