

# Inhalt

|  |        |
|--|--------|
| Einleitung                                       | 9      |
| Welche Bäume?                                    | 11     |
| Warum Bäume?                                     | 13     |
| Ernten, konservieren und zubereiten              | 17     |
| <br><b>Frühling</b>                              | <br>23 |
| Frittierte Robinienblüten                        | 24     |
| Holunderblütensekt                               | 26     |
| Flieder-Tiramisu                                 | 28     |
| Wilder Salat aus jungen Blättern                 | 30     |
| Kräutertees                                      | 33     |
| Veganes Wald-Pesto                               | 34     |
| Schoko-Haselkätzchen                             | 36     |
| Cracker aus Feigen- und Maulbeer-<br>blättern    | 38     |
| Baum-Oxymel                                      | 40     |
| Holunderblütenlikör                              | 42     |
| Tempura mit Magnolienblüten                      | 44     |
| Kiefernsirup                                     | 46     |
| Blätterchips                                     | 49     |
| <br><b>Sommer</b>                                | <br>51 |
| Hähnchen mit Feigenblättern und<br>Zitrone       | 52     |
| Holunderkonfitüre mit Wildpflaume<br>und Verbene | 54     |
| Ziegenfrischkäse mit Za'atar                     | 56     |
| Walnusswein                                      | 58     |
| Wald-Quiche                                      | 60     |
| Aromatisiertes Salz                              | 63     |
| Lindenblüten-Rosengelee                          | 64     |
| Falafel mit Lindensamen und Sesam                | 66     |
| Wildes Sorbet                                    | 68     |
| Aprikosencrumble mit Kernen                      | 70     |
| Aromatisierter Essig                             | 73     |
| Tee der Hundertjährigen                          | 74     |

|  |         |
|--|---------|
| <b>Herbst</b>                              | 77      |
| Sauerkraut mit Lorbeer und Wacholderbeeren | 78      |
| Birnen-Kastanien-Creme                     | 80      |
| Apfelessig                                 | 82      |
| Mürbchen mit Feigen und Baum-erdbeeren     | 84      |
| Schoko-Nuss-Aufstrich                      | 86      |
| Kürbissuppe mit Esskastanien               | 88      |
| Sumach-Limonade                            | 90      |
| Drei-Bäume-Kuchen                          | 92      |
| Mehle von Bäumen                           | 95      |
| Selbst gemachte Maronencreme               | 96      |
| Apfeltarte mit Haselnüssen                 | 98      |
| Quittenkonfekt                             | 100     |
| <br><b>Winter</b>                          | <br>103 |
| Weißdornleder                              | 104     |
| Hagebuttensirup                            | 106     |
| Schlehenlikör                              | 108     |
| Joghurt mit Speierlingskonfitüre           | 110     |
| Orangenstäbchen mit Blütenwasser           | 112     |
| Mispelkompott mit Gewürzen                 | 114     |
| Wildfrüchte des Winters                    | 117     |
| Lachs-Éclade                               | 118     |
| Selbst gemachter Gin                       | 120     |
| Weihnachtstee                              | 122     |
| Aromatisierte Öle                          | 125     |
| <br>Erntekalender                          | <br>128 |
| Bäume erkennen                             | 130     |