

# Inhalt

Statt eines Vorworts 6

## Der Wald – Schatztruhe der Natur 9

Unser Wald – eine grüne Wunderwelt 10

Die Welt der Waldfrau 14

## Mein Wald im Frühjahr 19

Der Wald schießt ins Kraut 20

Waldhighlights im Frühjahr 22

Adlerfarn und Schachtelhalm – grüne Saurier 24

Ahorn – süßer Überflieger 26

Bärlauch – eine Pflanze macht Karriere 30

Birke – Silberstreif am Waldrand 36

Brennnessel – wehrhaftes Allroundtalent 40

Gänseblümchen – Wetterorakel und Dauerblüher 46

Löwenzahn – von Kopf bis Fuß gesund 48

Nadelbäume – Maiwipfel und Tannenzapfen 50

Wacholder – Würziges vom Nadelbaum 54

Waldmeister – Trinkgenuss mit Tradition 56

## Mein Wald im Sommer 59

Überbordendes Leben 60

Waldhighlights im Sommer 62

Holunder – die Apotheke Gottes 64

Knoblauchsrauke – Mauerblümchen mit  
Aroma 70

Kornelkirsche – herbe Schönheit 72

Schafgarbe – wundersamer Wundenheiler 74

Walderdbeere – kulinarisches Kleinod 76

Waldsauerklee – gelenkiger Fleckentferner 80

Wilde Möhre – die Dolde mit dem Punkt 82

## Mein Wald im Herbst 85

Zeit der Ernte 86

Waldhighlights im Herbst 88

Brombeeren – nichts für zarte Hände 90

Eberesche – Vogels Liebling 94

Eiche – Charakterbaum mit nassen Füßen 96

Haselnuss – harte Schale, Powerkern 100

Heckenrose – wilde Schönheit 102

Heidelbeere – Geschenk der Natur 104

Holzapfel – Sündenfall ausgeschlossen 106

Pilze – Kosmos im Verborgenen 108

Pilzspezialitäten – die Qual der Wahl 114

Steinpilz – Geschmackswunder mit  
Double 118

Totentrompete – die Saison geht zu Ende 122

Preiselbeere – die herbe Rote 124

Rotbuche – von Runen und Büchern 126

Schlehe – die Ahne der Pflaumen 128

## Mein Wald im Winter 133

Leben auf Sparflamme 134

Waldhighlights im Winter 136

Barbarakraut – Vitamine im Schnee 138

Flechten – bizarr und geheimnisvoll 140

Misteln – Heilpflanzen der Druiden 144

Zunderschwamm – Geschenk der Götter 146

## Waldfrüchte fürs ganze Jahr 149

Vorräte anlegen – im Voraus  
denken 150

Rezeptverzeichnis 158

Über den Autor 159