

- 7 Wildbeuterei und „Kräutern“
- 11 Vorbemerkungen zum einstigen Gebrauchswissen
- 25 Die ideale Wiese – *Pratensis* lesen lernen
- 42 Der Wald als Garten

## FRÜHLING

- 68 Über die Bedeutung des Birkensafts (*Betula spec.*), des Birkenblätter-Sirups und andere Baumnutzungsgeschichten
- 94 Über das Baumwasser und die Gewinnung von Süßstoffen aus den Bsaumsäften der Ahorne (*Acer spec.*) und anderer Gehölze
- 120 Tausendsassa Vogelmiere deckt den Bedarf wichtiger Vitamine und Mineralstoffe ab
- 130 Süße Nachspeise mit Wiesen-Schaumkraut (*Cardamine pratensis*) und andere Aspekte der selten beschriebenen Heilpflanze

## SOMMER

- 143 Große und Purpur-Fetthenne (*Sedum maximum*, *S. telephium*) eignen sich wunderbar für Salate, Suppen und Desserts
- 154 Die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) – Ethnobotanische Betrachtungen zur „Goldenen Heilwurzel“
- 170 Delikates Wildgemüse-Pfandl für die schnelle Küche
- 176 Rühr-mich-nicht-an – Sind Springkräuter (*Impatiens spec.*) als Nahrung verwertbar?
- 189 Der Rote oder Trauben-Holunder (*Sambucus racemosa*) liefert ein wertvolles Kernöl und die heilsame Hollersölze
- 204 *Dryas octopetala* – die Weiße Silberwurz oder der lebensverlängernde „Kaisertee“

## HERBST

- 212 Der Hohlzahn (*Galeopsis spec.*) – Die „Kornwut“ – eine wertvolle Heil- und vergessene Nahrungspflanze der Brandschläge und Äcker
- 226 Von den Früchten und Wurzeln der Berberitze (*Berberis vulgaris*)
- 237 Von Brombeer-Mus, Brombeer-Likör und Korb-Flechtwerk (*Rubus fruticosus* agg., *Ra. caesius*)
- 247 Die Wurzel der Echten Nelkenwurz (*Geum urbanum*) wirkt vorbeugend gegen Schlaganfall
- 258 Eichelkuchen-Backversuche und Eichelmehl-Herstellung im Winter und Frühjahr

## WINTER

- 272 Die Zweige und Beeren des Wacholders (*Juniperus communis*) sind auch im Winter für Heilzwecke erntbar
- 290 Das Judasohr (*Auricularia auricula-judae*) oder der Ohrlappenpilz – Ein Speise- und Heilpilz der kalten Übergangszeit
- 300 Von Süßen Eicheln, Eichelbier, Eichenrinde und Galläpfeln – die Geschichte der Eichen, spannend wie ein Krimi

## 321 Von den Wildpflanzen leben ist ein Naturrecht

- 333 Literatur- und Quellenverzeichnis
- 340 Allgemeines Sach- und Stichwortverzeichnis
- 349 Krankheiten – betroffene Körperteile
- 352 Der Autor