

Frühjahr

Mit den „jungen Wilden“ fit ins Jahr	8–57
Schnittlauch – mal wild, mal kultiviert	10
Rund ums Ei	20
Löwenzahn – wildes Wiesengold	30
Bärlauch im Mai erspart Arzt und Arznei	36
Brennnessel und Giersch – zwei urwüchsige Gesellen	40
Waldmeister – der Herz(ens)freund	48
Holunderblüten – Frau Holles Frühlingszauber	52

Sommer

Jede Menge süße Früchtchen	58–85
Erdbeeren – die süße Verlockung	60
Himbeere – seit der Steinzeit begehrt	64
Brombeere – Vitamine aus der Naschhecke	68
Johannis- und Stachelbeeren – zwei gute Verwandte	72
Rosen – Augenweide und Gaumenschmaus	78

Herbst

Im Herbst rollen nicht nur die Köpfe	86–119
Gurken – leicht und frisch	88
Zucchini – schon als Blüten auf den Teller	92
Schwarzer Holunder – köstlich und gesund	96
Tomaten – wenig Kalorien, viel Lycopin	100
Kraut & Co. – Heilkraft vom Acker	104
Topinambur – ein „Appetitzügler“, neu entdeckt	112
Kartoffel – kulinarisch vielseitig	116

Winter

Verführerische Düfte und bunte Salate	120–163
Äpfel – unser Lieblingsobst	122
Quitten – das vergessene Gold	130
Walnüsse – kleine Kraftpakete	134
Vitamine – frisch von der Fensterbank	136
Die Zwiebel – Königin der Küche	144
Gelbe Rüben – der „Augen-Schmaus“	150
Rote Rüben – reich an Mineralstoffen	154
Schwarzwurzel – der Winterspargel	158
Sellerie – der „Winter-Würzling“ aus dem Keller	162
Inhaltsverzeichnis	164