

INHALT

Sammelkalender	11	Gemeine Schafgarbe	29
Vorwort	13	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	30
Wie dieses Buch verwendet werden soll	15	Kopfsalat mit milden und scharfen Kräutern ^{VEG}	30
Lebensraum Acker	15	Galle-Leber-Tee mit Schafgarbe ^{VEG}	30
Lebensraum Rasen	15	Eierspeise mit Schafgarbe ^{VEG}	31
Lebensraum Wiese	15	Schlüsselblume & Primel	32
Lebensraum Wald	15	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	33
Lebensraum Hecke	16	Schlüsselblumencreme ^{VEG}	33
Lebensraum Ufer	16	Verzuckerte Schlüsselblumen ^{VEG}	33
Frühling (März, April)	19	Frühlingsblütentee ^{VEG}	33
Essbare Frühjahrsdekoration	19	Connys Schokotraum mit Blüten ^{VEG}	33
Frischhalten gepflückter Kräuter	20	Scharbockskraut	35
Entschlackende Kräuter zur Frühjahrskur	20	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	36
EINIGE FRÜHLINGSGRUNDREZEPTE	21	Rahm-Karotten-Salat mit Scharbockskraut ^{VEG}	36
Kräuterpaste ^{VEG}	21	Spaghetti mit Scharbockskraut und Vogerlsalat ^{VEG}	36
Kräuter-Würzwürfel ^{VEG}	21	Bärlauch	37
Eingelegte Blütenknospen als Kapern ^{VEG}	21	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	38
EIN FRÜHLINGSKRÄUTERREZEPT	22	Bärlauchstrudel ^{VEG}	38
Frühlingsfeiertagssuppe mit Forellenfilet	22	Bärlauchpesto ^{VEG}	38
EIN BESONDERES OSTERMENÜ	22	Bärlauchmousse auf Rohschinken	40
Gänseblümchen	23	Bärlauchtinktur ^{VEG}	40
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	24	Bärlauchschmalz ^{VEG}	40
Vogerlsalat mit Gänseblümchen ^{VEG}	24	Bärlauchcremesuppe	41
Gänseblümchenkapern ^{VEG}	24	Erdäpfelkas mit Bärlauch ^{VEG}	41
Gundelrebe	25	Veilchen	42
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	26	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	43
Gundelreben-Gewürzsalz ^{VEG}	26	Kräutersalat mit Veilchen ^{VEG}	43
Kartoffelsuppe mit Gundelrebe ^{VEG}	26	Veilchenblütentee ^{VEG}	43
Gundelreben-Erkältungstrunk ^{VEG}	26	Kandierte Veilchenblüten ^{VEG}	43
Gebackene Schwarzwurzeln mit Vogerlsalat und Gundelreben- Zitronenrahm ^{VEG}	28	Käse-Veilchen-Auflauf ^{VEG}	43
		Taubnessel	44
		MEINE LIEBLINGSREZEPTE	45
		Taubnesselquiche ^{VEG}	45
		Vollkornpalatschinken mit Taubnessel-Spinat-Füllung ^{VEG}	46

Knoblauchrauke	47	Vogelmierenrisotto ^{VEG}	67
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	48	Vogelmierentatar ^{VEG}	67
Sechskräutersalat ^{VEG}	48	Huflattich	68
Knoblauchraukensenf ^{VEG}	48	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	69
Wilder Hopfen	49	Süße Huflattichschaumomeletts ^{VEG}	69
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	50	Fisch und grüne Bohnen in Wildkräutern ...	69
Gebackene Hopfentriebe ^{VEG}	50	Huflattich-Kartoffel-Eintopf	
Hopfensoufflé	51	mit Tomaten ^{VEG}	70
Wilder Hopfen, wie Spargel zubereitet ^{VEG} ...	51	Huflattichhustentee ^{VEG}	70
Giersch	52	Echte Brunnenkresse	71
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	53	MEIN LIEBLINGSREZEPT	72
Tomatensuppe mit Gierschcroûtons ^{VEG}	53	Brunnenkressesalat mit Äpfeln	
Frühlingshafter Kartoffel-		und Nüssen ^{VEG}	72
strudel mit Giersch ^{VEG}	53	Frühsommer (Mai, Juni)	75
Kräuterbrotrolle mit Gierschfüllung ^{VEG}	54	Kräuter richtig trocknen und lagern	75
Gierschessig ^{VEG}	54	GRUNDREZEPTE FÜR	
Brennnessel	55	WÜRZIGES AUS KRÄUTERN	77
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	56	Kräuteröl ^{VEG}	77
Herzhafte Brennnesselroulade ^{VEG}	56	Kräuteressig ^{VEG}	77
Gebackene Brennnesselblätter ^{VEG}	57	Kräutersalz ^{VEG}	78
Räucherlachs mit Brennnesselmousse	57	EIN BELIEBTES REZEPT	
Löwenzahn	58	FÜR DEN FRÜHSOMMER	78
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	59	Tempura von verschiedenen Blättchen ^{VEG} ..	78
Steirischer Röhrsalat ^{VEG}	59	EIN PFINGSTMENÜ	78
Löwenzahnblättertée ^{VEG}	59	Sauerampfer	79
Löwenzahnblütenwein ^{VEG}	60	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	80
Löwenzahnblütensirup ^{VEG}	60	Sauerampfercremesuppe ^{VEG}	80
Löwenzahnblüten-Orangen-Gelee ^{VEG}	60	Gefüllte Eier mit Sauerampfer ^{VEG}	81
Breiter & Mittlerer Wegerich	62	Pikante Sauerampfersauce ^{VEG}	81
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	63	Pastinak	82
Wegerichrouladen vegetarisch ^{VEG}		MEINE LIEBLINGSREZEPTE	83
und mit Fleischfüllung	63	Feine Kräuterbutter ^{VEG}	83
Griechischer Salat mit Breitwegerich ^{VEG}	64	Pastinakenravioli ^{VEG}	83
Hustensirup ^{VEG}	64	Wiesensalbei	85
Breitwegerich-Pilz-Süppchen ^{VEG}	64	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	86
Vogelmiere	65	Palatschinken vom Wiesensalbei ^{VEG}	86
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	66	Mit Salbei und Ei gefüllte Paprika ^{VEG}	86
Kräutersalat mit Pilzen	66	Violetter Wiesensalbeiessig ^{VEG}	86
Vogelmierencremesuppe ^{VEG}	66		

Kleiner & Großer Wiesenknopf	88
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	89
Frisches Gemüse mit Wiesenknopfdip ^{VEG} ...	89
Topfenaufstrich mit sauer- scharfen Kräutern	89
Wiesenmargerite	90
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	91
Knusprige Margeritenknospen ^{VEG}	91
Gefüllte Eier mit Margeritenblüten	91
Wiesenbärenklau	92
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	93
Bärenklausuppe ^{VEG}	93
Gefüllte Tomaten mit Bärenklau	93
Waldmeister	94
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	95
Waldmeisterbowle ^{VEG}	95
Waldmeistertee bei Kopfweh ^{VEG}	95
Blutreinigungstee ^{VEG}	95
Duftsträußchen ^{VEG}	95
Heckenrose	97
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	98
Rosenvinaigrette ^{VEG}	98
Rosenblütengelee ^{VEG}	98
Apfelgelee mit Rosenblüten ^{VEG}	98
Rosenblüten-Gesichtswasser ^{VEG}	98
Schlaftee für Kinder ^{VEG}	99
Rosenblütentee ^{VEG}	99
Rosenblüten-Schönheitsbad ^{VEG}	99
Weißdorn	100
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	101
Schwangerschaftstee ^{VEG}	101
Entspannungstee für den Abend ^{VEG}	101
Frauentee fürs Klimakterium ^{VEG}	101
Weißdorneis ^{VEG}	101
Weißdornblütenlikör ^{VEG}	101
Likör von Weißdornblättern ^{VEG}	102
Erdbeere	103
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	104
Dinkelpalatschinken mit Walderdbeercreme ^{VEG}	104
Hausteemischung für morgens ^{VEG}	105
Fermentierter Blättertee ^{VEG}	105

Schwarzer Holunder	106
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	107
Holundersekt ^{VEG}	107
Holunderblütenbrot ^{VEG}	108
Holunderblütentopfencreme ^{VEG}	108
Holunderblütensirup ^{VEG}	108
Erdbeer-Holunder-Tascherln ^{VEG}	109
Bunter Holunderblütentee ^{VEG}	109
Robinie	110
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	110
Vier-Blüten-Seelchen ^{VEG}	110
Robinienblütenbowle ^{VEG}	111
Gebackene Robinienblüten mit Mandarinenlikör ^{VEG}	111
Schwarzer Senf	112
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	113
Selbst gemachter Senf ^{fVEG}	113
Süßer Senf ^{fVEG}	113
Französischer Senf ^{fVEG}	113
Senfgurken ^{VEG}	113
Echter Beinwell	114
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	115
Beinwell-Mineralstoffdrink ^{VEG}	115
Beinwellschnitzel ^{VEG}	115
Beinwellheilsalbe ^{VEG}	115
Sommer (Juli, August)	117
BLÜTENREZEPTE	118
Verzuckerte Blüten ^{VEG}	118
Blüteneiswürfel ^{VEG}	118
Blütenzucker ^{VEG}	119
ZWEI SOMMERGRUNDREZEPTE	119
Erfrischende Sommerlimonade ^{VEG}	119
Parfaits aus Früchten und Blüten ^{VEG}	119
Duftkissen, selbst gemacht	120
EIN MENÜ FÜR LAUSCHIGE VOLLMONDNÄCHTE	120
Gemeine Braunelle	121
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	121
Kalte Kräutersuppe mit Croûtons ^{VEG}	121
Sommerkräutersalat ^{VEG}	122

Gemeine Schafgarbe	123
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	124
Schafgarbensommertrunk ^{VEG}	124
Schafgarben-Lavendel-Zucker ^{VEG}	124
Schafgarbengewürzsalz ^{VEG}	125
Gewürzessig mit Schafgarbe ^{VEG}	125
Kartoffelküchlein in Schafgarbenbutter ^{VEG} ...	125
Spitzwegerich	126
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	127
Spitzwegerichhustensirup ^{VEG}	127
Hustenteemischung ^{VEG}	127
Spitzwegerichsuppe ^{VEG}	127
Spitzwegerich-Haarglanzspülung ^{VEG}	127
Labkraut	129
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	130
Schlafkissen	130
Sommerlicher Kräuterkranz	130
Wiesenbärenklaus	132
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	133
Häppchen mit Bärenklautopfen und buntem Paprika ^{VEG}	133
Bärenklautopfencreme mit Weintrauben ^{VEG}	133
Bärenklau-Limetten-Bowle ^{VEG}	133
Saftiger Rohkostsalat mit Bärenklau ^{VEG}	134
Linde	135
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	136
Lindenblütenzucker ^{VEG}	136
Lindenblüten-Topfen-Kuchen mit frischen Himbeeren ^{VEG}	136
Schnelle Lindenblütenlimonade ^{VEG}	136
Lindenblüten-Weinschaumcreme ^{VEG}	137
Lindenblütenbiskuit mit frischen Himbeeren ^{VEG}	137
Lindenblütentee ^{VEG}	137
Tüpfel-Johanniskraut	139
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	140
Johanniskrautblütentee ^{VEG}	140
Johanniskrautsirup ^{VEG}	140
Johanniskrautöl ^{VEG}	140
Johanniskrautölpackung fürs Gesicht ^{VEG}	141
Johanniskraut-Reinigungscreme ^{VEG}	141

Himbeere	142
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	143
Himbeer-Minze-Likör ^{VEG}	143
Himbeergelee mit Lindenblüten ^{VEG}	143
Hausteemischung für abends ^{VEG}	143
Heiß-kaltes Himbeerparfait ^{VEG}	143
Echter Steinklee	145
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	146
Bekömmlicher Schlaftee ^{VEG}	146
Steinkleelikör ^{VEG}	146
Steinkleelimonade mit Kandiszucker ^{VEG}	146
Steinklee-Vanillepudding ^{VEG}	146
Große Klette	148
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	149
Gedünstetes Klettenmark ^{VEG}	149
Klettenwurzelöl ^{VEG}	149
Klettenwurzel-Gesichtsmaske ^{VEG}	149
Stängelherzen in Joghurtsauce ^{VEG}	150
Rainfarn	151
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	152
Wärmendes Kräuterkissen	152
Rainfarnblütenkranz	152
Rainfarn-Gewitter-Räuchermischung	152
Gemeiner Dost	154
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	155
Käseravioli im Dostbett ^{VEG}	155
Sommerkäse mit Dostblüten ^{VEG}	155
Hühnerspießchen auf Kräuterstängeln	155
Feldthymian	157
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	158
Thymianblütenzucker ^{VEG}	158
Schnelles Fladenbrot mit Thymian ^{VEG}	158
Rindfleischtatar mit Thymianblüten	159
Thymianblütentee	159
Käsepappel	160
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	161
Stachelbeerblütendessert ^{VEG}	161
Sprossen-Sterne-Salat ^{VEG}	161
Käsepappeltee ^{VEG}	163
Pflegendes Molkebad	163

Malvenölauszug	163
Käsepappel-Bodymassageöl.....	163
Echte & Strahllose Kamille.....	164
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	165
Kamillenblütensirup ^{VEG}	165
Kamillenblütenwein mit Sommerfrüchten ^{VEG}	165
Kamillenkörperöl	165
Weißer Melde & Guter Heinrich.....	166
MEIN LIEBLINGSREZEPT	167
Kräuterspätzle ^{VEG}	167
Rosminze & Wasserrinde.....	168
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	169
Minzenseelchen ^{VEG}	169
Lammkeule mit Minzsauce	169
Schokoladen-Minze-Eis ^{VEG}	171
Herbst (September, Oktober) ...	173
Tees für kalte Tage	173
Die goldene Blütenteeregell.....	174
Haustee Mischung für morgens	174
Haustee Mischung für abends	174
Hustenteemischung	174
Wildfrüchtetee	175
DIE FRÜCHTE DES HERBSTES	
KONSERVIEREN UND VERARBEITEN	175
Beerengelee mit Gelierzucker ^{VEG}	175
Kalt angesetzter Beerensirup ^{VEG}	175
Feiner Fruchtlikör ^{VEG}	176
EIN HERBSTLICHES MENÜ	176
Gelber Hartriegel.....	177
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	178
Kornelkirschensirup ^{VEG}	178
Kornelkirschen-Ananas-Fruchtbombe ^{VEG}	178
Brombeere	180
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	181
Pikant eingelegte Brombeeren ^{VEG}	181
Brombeerkuchen mit Schaumhaube ^{VEG}	181
Brombeerlikör ^{VEG}	182
Brombeercreme ^{VEG}	182

Schwarzer Holunder	183
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	184
Holunderfruchtschnitten ^{VEG}	184
Hollerkoch mit Schneenockerln ^{VEG}	184
Hollergelee ^{VEG}	185
Holunderelixir ^{VEG}	185
Mediterrane Hollerbeeren-Marmelade.....	185
Heckenrose	186
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	187
Hagebuttenmarmelade mit Äpfeln ^{VEG}	187
Hagebutten-Quitten-Rosenkuchen ^{VEG}	187
Heiße Hagebuttenbowle ^{VEG}	188
Rehmedaillons in pikanter Hagebuttensauce	188
Wilder Hopfen	189
MEIN LIEBLINGSREZEPT	190
Hopfenlikör ^{VEG}	190
Echte Berberitze	191
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	191
Hühnergeschnetzeltes in Berberitzensauce	191
Berberitzen-Apfel-Gelee mit Minze ^{VEG}	192
Weißdorn	193
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	193
Dunkler Wildfrüchtetee ^{VEG}	193
Helle Früchtemischung ^{VEG}	194
Kräftige Beerenmischung ^{VEG}	194
Sanddorn	195
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	196
Sanddornsaft ^{VEG}	196
Sanddornmarmelade ^{VEG}	196
Orangen-Sanddorn-Saft ^{VEG}	197
Sanddorn-Gewürzpunsch ^{VEG}	197
Schlehe.....	198
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	199
Schlehenmarmelade mit Äpfeln und Orangen	199
Schlehenmus mit Zwetschen ^{VEG}	200
Gewürzter Schlehenlikör ^{VEG}	200

Einjähriger Beifuß	202	Brennnessel	210
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	203	MEINE LIEBLINGSREZEPTE	211
Wärmendes Duftkissen.....	203	Brennnesseltinktur ^{VEG}	211
Beifußaperitif ^{VEG}	204	Brennnesselkopfwasser	211
Beifußtinktur	204	Brennnessel-Kräuterfestiger für dunkles Haar	211
Vogelmiere	205	Brennnessel-Haarglanszpülung.....	212
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	206	Brennnesselsamenwein ^{VEG}	212
Lauchcremesuppe mit frischer Vogelmiere ^{VEG}	206	Brennnessel-Vollkorn-Fladenbrot ^{VEG}	212
Winterkräutersalat ^{VEG}	206	Literaturverzeichnis	214
Löwenzahn	208	Bildnachweis	214
MEINE LIEBLINGSREZEPTE	209	Das Angebot der Autorin	215
Wildkräutersalat mit Löwenzahn.....	209		
Löwenzahn-Reis-Kranz auf türkische Art	209		