

# Inhalt

Ein Leben ohne Geflügel?  
Unvorstellbar! 5

*Superfood für  
Geflügel* 6

So war es früher 9

Was ist Superfood für Geflügel? 10

Über die Geflügelfütterung an sich 14

Futterarten unter der Lupe 18

Körnerfutter 18

Mehlfutter 20

Grünfutter 21

Trockenfutter 22

Keimfutter 22

Quellfutter 25

Tee 26

Mineralien und Erde 27

Rezept: Krümelfutter 29

*Superfood selber  
sammeln, ernten und  
verarbeiten* 30

Sorgsam ernten und sammeln –  
bewusst füttern 32

Sinnvolle Helfer in der Futterküche 35

Getreidemühle 36

Grünzeugschneider 36

Mixer 38

Muser 39

Kutter 40

Knochenpresse und -mühle 41

Dörrautomat 41

Vakuummiergerät 43

Siebe, Schüsseln und Messer 43

Superfood haltbar machen 44

Kühlen 45

Einfrieren 45

Dörren und trocknen 49

Ausziehen 51

*Superfood von A-Z* 52

Superfood für alle 55

Grünzeug und Kräuter 56

Ackerschachtelhalm, Bärlauch, Beinwell  
(Comfrey), Borretsch, Breitwegerich,  
Brennnessel, Brombeere, Fenchel, Fette  
Henne, Gänsefingerkraut, Giersch, Hir-  
tentäschelkraut, Johanniskraut, Kamille,  
Löwenzahn, Luzerne, Malve, Marien-  
distel, Oregano, Petersilie, Pfefferminze,  
Ringelblume, Rosmarin, Salat, Sanddorn,

Schafgarbe, Schnittlauch, Sonnenblume, Sonnenhut, Spitzwegerich, Tagetes, Vogelmiere, Weißdorn

**Rezept: Bärlauch-“Pesto“ 74**

**Rezept: Ringelblumenöl 75**

**Früchte und Gemüse 76**

Apfel, Birne und Co., Aroniabeere, Futterrübe, Grünkohl, Hagebutte, Holunder, Ingwer, Johannisbeere, Kartoffel, Knoblauch, Kohl, Kürbis, Markstammkohl, Meerrettich, Möhre, Pastinake, Rote Bete, Topinambur, Wirsing, Zwiebel

**Rezept: Möhren-“Suppe“ 90**

**Rezept: Rote-Bete-Gemüsemix 91**

**Getreide, Samen und Nüsse 92**

Ackerbohne, Buchecker, Eichel, Erbse, Gerste, Hafer, Hirse, Leinsamen, Lupine, Mais, Sojabohne, Sonnenblumenkerne, Walnuss, Weizen

**Mineralien 102**

Erde, Grit, Knochen, Sand

**Aus der Küche 104**

Brot, Essensreste, Leinöl, Milchprodukte, Milchzucker, Obstessig, Olivenöl, weitere Öle

**Rezept: Lakritze-Essig 110**

**Rezept: Scharfes Tonikum zur Stärkung 111**

**Besonderheiten 112**

Bierhefe, Eichenrinde, Holzkohle, Kartoffeleiweiß, Kolostrum, Schwedenkräuter, Totholz

*Service* 116

**Bezugsadressen 118**

**Zum Weiterlesen 118**

**Geflügel ist vielfältig 120**

**Nützliche Adressen zur Rassenfindung 125**

**Bildquellen 126**

**Register 126**

**Impressum 128**