

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

Vakuumiergerät 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, Brennessel, Brombeere, Fenchel, Fette Henne, Gänsefingerkraut, Giersch, Hirtenwäschelkraut, Johanniskraut, Kamille, Löwenzahn, Luzerne, Malve, Mariendistel, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Ringelblume, Rosmarin, Salat, Sanddorn,

Schafgarbe, Schnittlauch, Sonnenblume, Sonnenhut, Spitzwegerich, Tagetes, Vogelmiere, Weißdorn	Rezept: Lakritze-Essig 110
Rezept: Bärlauch-“Pesto” 74	Rezept: Scharfes Tonikum zur Stärkung 111
Rezept: Ringelblumenöl 75	Besonderheiten 112
Früchte und Gemüse 76	Bierhefe, Eichenrinde, Holzkohle, Kartoffeleiweiß, Kolostrum, Schweden- kräuter, Totholz
Apfel, Birne und Co., Aroniaabeere, Futter- rübe, Grünkohl, Hagebutte, Holunder, Ingwer, Johannisbeere, Kartoffel, Knob- lauch, Kohl, Kürbis, Markstammkohl, Meerrettich, Möhre, Pastinake, Rote Bete, Topinambur, Wirsing, Zwiebel	<i>Service</i> 116
Rezept: Möhren-“Suppe” 90	Bezugsadressen 118
Rezept: Rote-Bete-Gemüsemix 91	Zum Weiterlesen 118
Getreide, Samen und Nüsse 92	Geflügel ist vielfältig 120
Ackerbohne, Buchecker, Eichel, Erbse, Gerste, Hafer, Hirse, Leinsamen, Lupine, Mais, Sojabohne, Sonnenblumenkerne, Walnuss, Weizen	Nützliche Adressen zur Rassen- findung 125
Mineralien 102	Bildquellen 126
Erde, Grit, Knochen, Sand	Register 126
Aus der Küche 104	Impressum 128
Brot, Essensreste, Leinöl, Milchprodukte, Milchzucker, Obstessig, Olivenöl, weitere Öle	