

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBER DIESES BUCH	7
VORWORT	9
WIE ICH ZUM FOODIE WURDE	11
WAS IST ÜBERHAUPT DEUTSCHES ESSEN?	16
DER SÜDEN	18
DER NORDEN	20
DER MITTLERE WESTEN	22
DER OSTEN	24
BERLINER KÜCHE	26
WILDES	29
ÜBERS SAMMELN UND ESSEN VON WILDPFLANZEN	
BLÜTEN VON BÄUMEN UND STRÄUCHERN	
DAS SAMMELN VON WILDPFLANZEN	31
FLIEDERBLÜTEN	32
FICHTEN- UND TANNENSPROSSEN	34
HOLUNDERBLÜTEN	36
LINDENBLÜTEN	38
HOPFENSPROSSEN	40
MAHONIENBEERE	41
ROSENBLÜTEN	42
HAGEBUTTE	44
SCHLEHE	46
WILDKRÄUTERSALAT	47
WILDKRÄUTER-PESTO	48
LÖWENZAHNBLÜTEN	50
WILDER FLADEN	53
BRENNNESSSEL	54
WALDMEISTERBOWLE	57
SALZ UND PFEFFER	59
KRÄUTER UND GEWÜRZE IN DER DEUTSCHEN KÜCHE	
SENF	61
VERGESSENER GESCHMACK UND HAUSGEMACHTE DELIKATESSEN	63
DIE ARCHE-PASSAGIERE	
SLOW-FOOD DEUTSCHLAND	64
SCHWARZE WALNÜSSE	66
KRÄUTERSALZ	68
KRÄUTERZUCKER	69

SOLEIER	70
QUITTEN	71
MÖHRENGRÜNPESTO	72
FRANKFURTER GRÜNE SAUCE	73
EINGELEGTE GURKEN	74
RUMTOPF	75
CASSIS	76
BREMER KAFFEEBOHNEN	79
BROTZEIT	81
SAUERTEIG - STARTER UND BROT	82
ROTE-BETE-BUTTER	84
GERÄUCHERTE FORELLEN-PÂTÉ	85
KRÄUTERBUTTER UND KRÄUTERQUARK	86
ROHES SCHOKOLADEN-HASELNUSS-MUS	88
WECHSELNDE JAHRESZEITEN, WECHSELNDER APPETIT	91
FLAMMKUCHEN	92
HAFERKUCHEN MIT KAREMELLISIERTEN	
ZWIEBELN UND KRÄUTERPESTO	94
KRABBENSALAT	97
EINGELEGTE HERINGE	98
ROTE-BETE-HERING-SALAT	100
FLÄDLESUPPE	101
SUPPEN UND EINTÖPFE	103
HOCHZEITSSUPPE	104
KLARE GEMÜSEBRÜHE	106
GRÜN-WEISSE SELLERIEWURZELSUPPE MIT PETERSILIENSAFT	107
PAPRIKASUPPE	108
WURZELGEMÜSESUPPE	109
WILDKRÄUTERSUPPE	110
STANGENBOHNENEINTOPF	111
SOMMEREINTOPF MIT PFIFFERLINGEN	113
SPANISCH FRIKKO	114
SALAT	117
SALATE DER SAISON	118
KRAUTSALAT	120
KLASSISCHER GURKENSALAT	121
KARTOFFELSALAT	122
GERASPELTER ROHER WURZELGEMÜSESALAT	124
SCHNITTLAUCH-EIER-SALAT	125

GEMÜSE, DER FOKUS DES TELLERS	127
VEGETARISCHE UND VEGANE GERICHTE	
PASTA MIT HOKKAIDO-KÜRBIS, PFIFFERLINGEN, JUNGEN ERBSEN UND SPINAT	128
BUCHWEIZENRISOTTO MIT OFENFENCHEL, JUNGEN ERBSEN UND PESTO	130
SAISONALES OFENGEMÜSE AUF ROTE-BETE-KARTOFFELPÜREE	132
WEISSER SPARGEL, GESCHWENKTE KRÄUTERKARTOFFELN, WACHTELEIER UND SAUCE HOLLANDAISE	134
VEGETARISCHE MAULTASCHEN MIT PILZEN UND SPINAT IN KLARER BRÜHE	136
SELLERIESCHNITZEL AUF ROTKOHLE	138
SCHMORGURKEN MIT BRATKARTOFFELN	140
PILZPFANNE	142
UNGARISCHES SAUERKRAUT MIT SCHWARZWURZELN	144
TRADITIONELLE FLEISCHGERICHTE	147
EINE KLEINE AUSWAHL FÜR FLEXTARIER	
KOHLROULADEN MIT GESCHWENKTEN KRÄUTERKARTOFFELN	148
KÖNIGSBERGER KLOPSE MIT KARTOFFELN	152
GULASCH MIT SPÄTZLE	154
BRATWURST MIT SELLERIE-KARTOFFELPÜREE UND SAUCE	157
GEBACKENES HÄHNCHEN / GEBACKENER TRUTHAHN MIT WURZELGEMÜSE	160
AUS FLÜSSEN, SEEN UND DEM MEER	165
FISCHGERICHTE	
KABELJAU (SKREI) IN WEISSWEIN-MEERRETTICH- SAUCE MIT SAISONGEMÜSE	166
FORELLE MÜLLERIN-ART MIT KARTOFFELN UND GURKENSALAT	168
GEBACKENE SCHOLLE AUF FENCHEL MIT KRÄUTERKARTOFFELN UND GRÜNEM SALAT	171
NACHTISCH	173
PUDDINGS, FRÜCHTE UND KOMPOTT	
SCHOKOLADENPUDDING	174
RHABARBER-SOUFFLÉ	176
PFANNKUCHEN	177
KAISERSCHMARRN	178
GEWÜRZPFLAUMEN IN ROTWEIN	180
ROTE GRÜTZE MIT MUSCOVADO-VANILLEPUDDING	181
APFELSTRUDEL	182

KAFFEE & KUCHEN	185
VERSUNKENER OBSTKUCHEN	186
GEDECKTER OBST-BISKUIT-KUCHEN MIT GESCHLAGENER SAHNE	189
KLEINER NUSSIGER SCHOKOLADENKUCHEN	190
PFLAUMENKUCHEN	193
PRINZREGENTENTORTE	194
KALTER HUND	196
GETRÄNKTER ZITRUSKUCHEN	198
EIN PAAR PRAKTISCHE TIPPS	202
VON FELDERN, BÄUMEN UND WIESEN	205
ÜBER OBST, GEMÜSE, WILDPFLANZEN UND KRÄUTER	
SPINAT	206
LAUCHZWIEBEL, FRÜHLINGSZWIEBEL	206
RHABARBER	207
WEISSER SPARGEL	208
HOLUNDERBLÜTEN	209
FLIEDER	209
LINDENBLÜTEN	210
FICHTEN- UND TANNENSPROSSEN	210
GURKE	211
MAIRÜBCHEN	212
ERDBEERE	212
KIRSCH	213
KOPFSALAT	214
KOHLRABI	214
KAROTTE (MÖHRE, GELBE RÜBE)	215
MORCHEL	215
MANGOLD	216
RADIESCHEN	216
ERBSE	217
HIMBEERE	217
BROMBEERE	218
STACHELBEERE	218
BLAU- UND HEIDELBEERE	219
JOHANNISBEERE	220
APRIKOSE	221
PFIRSICH	222
SAUBOHNE/ACKERBOHNE	223
GARTENBOHNE/STANGENBOHNE	223
BLUMENKOHLE	224
ZUCCHINI	225
TOMATE	226
KARTOFFEL	226
ZWIEBEL	228
PFLAUMEN/ZWETSCHGEN	229
MIRABELLE	229
BIRNE	230
APFEL	230

PASTINAKE	231
PAPRIKA	231
FENCHEL	232
HOLUNDER	233
PFIFFERLING	233
KOHL	234
SCHWARZKOHL	234
QUITTE	236
FELDSALAT	237
SELLERIEWURZEL	237
ROTE BETE	238
SCHWARZWURZEL	239
KÜRBIS	240
TOPINAMBUR	241
MEERRETTICH	241
ROSENKOHL	242
PETERSILIENWURZEL	242
PILZE	243
GRÜNKOHL	244
PORTULAK	244
HAGEBUTTE	245
SCHLEHE	245
TAKE A WALK ON THE WILD SIDE	247
UNSER WILDES ERBE	
BÄRLAUCH	248
TAUBNESSSEL	248
LÖWENZAHN	249
GÄNSEBLÜMCHEN	249
BRENNNESSSEL	250
GIERSCHE/GEISSFUSS	250
WALDMEISTER	251
KNOBLAUCHSRAUKE	251
VOGELMIERE	252
KLEINER SAUERAMPFER	252
BORRETSCH	253
MALVE	253
SPITZWEGERICH	254
MELDE	255
BIBLIOGRAFIE	256
REZEPTREGISTER	258
ÜBER	260
KIT SCHULTE, AUTORIN, CHEF	
NORA NOVAK, FOTOGRAFIN	
CLAIRE COOK, ILLUSTRATORIN	
IMPRESSUM	264