

# Inhaltsverzeichnis

## **006 LIKÖR UND AUFGESETZTER**

- 008 Holunderblüten-Likör
- 008 Löwenzahnblüten-Likör
- 010 Bitterelixier
- 010 Magenschmeichler
- 010 Zitronenstrauch-Likör
- 012 Walnuss-Likör
- 012 Walnuss-Wein
- 014 Holunderbeeren-Likör
- 014 Korneikirschen-Likör
- 016 Hagebutten-Sherry-Likör
- 016 Schlehen-Feuer
- 016 Weißdorn-Herz-Likör

## **018 SMOOTHIE**

- 020 Frühlings-Smoothie
- 022 Blüten-Smoothie mit Löwenzahn
- 022 Brennessel-Smoothie
- 024 Fünf-Kräuter-Smoothie
- 024 Sommer-Smoothie
- 026 Frucht-Smoothie
- 026 Melanies Smoothie

## **028 HONIG, ZUCKER UND SIRUP**

- 030 Blüten in Honig
- 030 Rosenblüten-Honig
- 032 Blüten-Zucker
- 034 Minz-Zucker
- 034 Rosen-Zucker
- 034 Zitroniger Kräuter-Zucker
- 036 Ingwer-Limetten-Sirup
- 036 Waldmeister-Sirup
- 038 Nadelbaum-Sirup
- 040 Holunderblüten-Sirup
- 040 Minz-Sirup
- 040 Rosen-Sirup

## **042 MARMELADE UND GELEE**

- 044 Schlehen-Pflaumen-Mus
- 046 Ebereschen-Birnen-Gelee
- 046 Korneikirschen-Apfel-Marmelade
- 046 Pflaumen-Maronen-Marmelade
- 048 Feigen-Marmelade mit Chili und Schokolade
- 048 Feigen-Quitten-Walnuss-Marmelade
- 050 Löwenzahnblüten-Gelee
- 050 Waldmeister-Gelee
- 052 Fichtenspitzen-Gelee
- 052 Holunderblüten-Gelee
- 054 Kräuter-Dudler-Wein-Gelee
- 056 Maronen in Sirup
- 056 Maronen-Püree

## **058 CHUTNEY, RELISH UND SENF**

- 060 Ebereschen-Chutney
- 060 Korneikirschen-Chutney
- 062 Apfel-Relish mit Minze
- 062 Zucchini-Chutney
- 064 Brombeeren-Chutney mit Birne
- 064 Holunderbeeren-Relish mit Apfel
- 066 Bärlauch-Senf
- 066 Fichtenspitzen-Senf
- 068 Feigen-Senf
- 068 Kräuter-Senf

## **070 TEE**

- 072 Erfrischungs-Tee
- 072 Frühlings-Tee
- 074 Seelen-Tee
- 074 Zur-Ruhe-komm-Tee
- 076 Blüten-Tee
- 076 Rosen-Familien-Tee
- 076 Schlehen-Wildfrucht-Tee

**078 GEWÜRZSALZ**

- 080 Alles Zitrone-Salz
- 080 Frisches Salbei-Salz
- 082 Minz-Orangen-Salz
- 082 Rosenrotes Salz
- 082 Salz à la Provence
- 084 Feuoriges Kräuter-Salz
- 084 Mediterranes Salz
- 084 Würziges Samen-Salz
- 086 Blütenfeuerwerk-Salz
- 086 Power-Salz
- 086 Wildkräuter-Salz
- 088 Anstatt-Salz

**090 ÖL UND ESSIG**

- 092 Bärlauch-Blütenknospen in Öl
- 092 Bärlauch-Knospen-Antipasti
- 092 Bärlauch-Öl
- 094 Kraftiges Würz-Öl
- 094 Mildes Südländer-Öl
- 094 Scharfes Frucht-Öl
- 096 Schlehen-Genuss-Essig
- 096 Wildfrucht-Essig
- 098 Bärlauch-Essig
- 098 Gewürz-Essig
- 100 Holunderblüten-Essig
- 100 Rosen-Essig
- 102 Schlehen- und Kornelkirschen-Oliven

**104 BUTTER**

- 106 Herzhafte Bärlauch-Butter
- 106 Spritzige Fichtenspitzen-Butter
- 108 Kornelkirschen-Butter
- 108 Wacholder-Butter mit Zitrone
- 108 Wilde Kräuter-Butter
- 110 Bunte Blüten-Butter
- 110 Romantische Butter

**112 PESTO**

- 114 Brennessel-Pesto
- 114 Wildkräuter-Pesto
- 116 Basilikum-Kapuzinerkresse-Pesto
- 116 Petersilien-Walnuss-Pesto
- 118 Bärlauch-Gewürzpaste
- 118 Basilikum-Gewürzpaste
- 118 Giersch-Gewürzpaste
- 120 Chili-Erdnuss-Pesto
- 120 Giersch-Sauce

**122 OXYMEL**

- 124 Golden Honey-Oxymel
- 126 Powerseed-Oxymel
- 126 Wald-und-Wiesen-Oxymel
- 128 Holunderblüten-Oxymel
- 128 Sanftes Lavendel-Oxymel
- 130 Kreislauf-Fit-Oxymel
- 130 Reise-Gut-Oxymel

**132 SERVICE**

- 132 Wildkräuter aus dem Wald
- 133 Wildkräuter von der Wiese
- 134 Wurzig Wildpflanzen
- 135 Duftende Wildpflanzen
- 136 Sommerkräuter
- 137 Ganzjahreskräuter
- 138 Wildfrüchte im Herbst
- 139 Wildfrüchte im Sommer
- 140 Exotische Früchte
- 141 Einheimische Früchte
- 142 Gewürze scharf bis fruchtig
- 143 Gewürze würzig bis aromatisch

**GUT ZU WISSEN**

- 012 Sammelzeit für „Grüne Walnüsse“
- 014 Mein Tipp für Fruchtaufgesetzte
- 020 Smoothie-Grundrezept für alle Wildkräuter
- 032 Konservieren mit Zucker
- 038 Grundrezept Sirup-Herstellung
- 044 Schiehen sammeln und verarbeiten
- 052 Schwebende Blüten im Gelee
- 054 Grundrezept für Kräuter- oder Blutengelee
- 072 Trocknen von Pflanzen für Tee
- 088 Alles zu Salz
- 124 Oxymel-Grundrezept

**GENERELLES**

- 002 Impressum
- 003 Vorwort
- 004 Inhaltsverzeichnis
- 144 Autorin