

Inhalt

- 8 Selbstgenügsamkeit und Wahrhaftigkeit**
- 15 Vorbemerkungen zur Landschaftsbetrachtung**
- 48 Nahrhafte Landschaft – Von der neuen Allmacht der Kräuter und vom Heilen durch sich selber**
- 81 Der gesundheitliche Wert der Geißmilch steht in Abhängigkeit zur Nahrhaftigkeit von Weide und Futter**

FRÜHLING

- 99 Der Kleine Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*) bietet ein erstes kräftigendes Frühlingsgemüse**
- 107 Der Große Wiesenknopf (*Sanguisorba officinalis*) – eine selten gewordene Heilpflanze**
- 114 Von wildwachsenden Sprossen und Spargelgemüse – eine kleine kulinarische Übersicht**
- 126 Das Gichtkraut-Geißfuß (*Aegopodium podagraria*) ist eine der ältesten Kulturpflanzen Europas**
- 142 Das Blasen-Leimkraut (*Silene vulgaris*) – eine wunderbare Wildgemüse-Art**
- 154 Das Schmalblättrige Weidenröschen (*Epilobium angustifolium*) – ein ergiebiges Sprossen-, Blatt- und Spargelgemüse**
- 165 Der Rindentee des Faulbaums (*Frangula alnus*) – ein Mittel gegen Verstopfungen und zur Entschlackung**

SOMMER

- 176** Der G'schmierte Michl – Die kraftgebenden Ferkelkräuter (Gattung *Hypochaeris*) und ihre Bitterstoffe
- 191** Das Ruchgras (*Anthoxanthum odoratum*) gibt dem Heu den Duft, kündigt Regen an und dient als Aromamittel
- 205** Natürliches Antibiotika „Columbine Flower“ – Über den arzneilichen Nutzen der Akeleiblätter
- 220** Frische Malvenblätter und -früchte sind gut bevorratbare Lebensmittel vom Sommer bis zum Herbst
- 243** Das Rasch – Über die Verwendung der Seegras-Segge (*Carex brizoides*) zur Herstellung von Flechtschuhen, Matratzen und Polsterungen

HERBST

- 265** Haselgärten, Nussöl und Wünschelrutenholz aus dem Haselstrauch (*Corylus avellana*)
- 285** Das Birnenmehl als Süßstofflieferant und vom Wert kleiner, halbwilder Kultur-Birnensorten
- 300** Es war ein Kraterellen-Fest – Erfahrungen sammelt man wie Pilze

WINTER

- 313** Das Jätgut verwertete Marianne im Kräutersalz
- 320** Pilzpulver – Die wichtigsten Pilze für die Würzpulverherstellung
- 331** Ist das Kaffeewürzen schon verloren gegangen?

345 AUS DEM GELD SEIN ...
Eine reale Geschichte zur Selbstversorgung

353 Literatur- und Quellenverzeichnis

358 Allgemeines Stichwortverzeichnis

365 Krankheiten und betroffene Körperteile

370 Der Autor: Michael Machatschek