

Inhalt

Traditionelle Dauerfleischzubereitung	51	Hasel	78
Sauerblätter von Bäumen	52	Schwarzer Holunder	80
Herbstfrüchte	53	Lärche	82
Dörren und Trocknen	53	Linde – die subtile Weibliche	83
		Edelkastanie und Maronibaum	86
		Mutter Schlehe hat alle ihre	
RAUCHZEICHEN UND ASCHEREIFUNG	55	Zwetschken beisammen	88
Kalträuchern	55	Noch mehr Rosengewächse	92
Heißträuchern und Selchen	55	Alles ist irgendwie eins –	
Holzarten zum Räuchern	55	die Sorbusarten	95
Wertvolle Holzasche,		Sanddorn – der Allrounder	99
vielseitig verwendbar	56	Schwarzpappel & Co.	101
Zeichen aus dem Rauch	57	Tanne	103
Rauchsalz	58	Ulme	105
Harzträuchern desinfiziert Räume	59	Wacholder	107
Neunerlei Holz und Notfeuer als		Walnuss	109
Prophylaxe und gegen Seuchen	59	Silberweide	111
		Weißdorn und seine Verwandtschaft	114
FIBONACCI GRÜSST DEN		Zirbelkiefer & Co	116
GOLDENEN SCHNITT	60	Weitere wichtige Speiselaubbäume	
		und -sträucher und ihre Verwendungs-	119
		möglichkeiten	
DIE STARS DIESER SCHRIFTEN-			
SAMMLUNG IM EINZELNEN	61	REZEPTE SAMMLUNG - VON DER	
Ahorn – der Maßholder		NOTKOST ZUM SCHMANKERL	122
und Nasenzwicker	62		
Apfelbaum	65	DIE WÜRZE DES LEBENS KOMMT	
Birke – eine Pionierin, die das Licht liebt	67	VON UNSEREN BÄUMEN	123
Buche – die Mutter des Waldes	69	Viel mehr als nur das Salz in der	
Eiche	71	Suppe und ein neuer Zeitgeschmack	123
Erle	73	Vogelbeerenwürzpaste aus der Tube	124
Esche – der Weltenbaum	74	Fischgewürz	124
Fichte	76		

ESSIG, ÖLE UND ANDERES PIKANTES127

Herstellung eines Ölmazerates	127
Die zweite Möglichkeit: Heißauszug	129
Essigansätze	129
Geschmacklich ein Hit	129
Holler-Birnenbalsam	
& Ebereschenbeerenessig	130
Berberitzenessig	130
Sanddornbeeren-Honig-Verjus	131
Buchensenf	131
Feichtenmostrich	131
Käsemarmelade	132
Hollerkaviar zum Käse	132
Asperlchutney & Kiefern-Fichten-Pesto	132
Frühlingssalatdressing	133
Mixed Pickles	133

FLÜSSIGES - SÜSS, SAUER

UND HOCHGEISTIG134

Von Saft bis Sirup und weiter zu Hochgeistigem	134
Ahornblütensirup	134
Edelkastanienblütensirup	135
Sinnlicher Traubenkirschenblütenlikör	135
Li-Mo – Limonade aus Lindenblüten	135
Sanddorn-Karotten-Drink	136
Liebeselixier aus dem Sanddorn	136
Waldsirup für mehr Nervenruhe	136
Läuterzucker aus Birkensaft und -blättern	137
Apfelpektin selbst herstellen	137
Apfelkerngeist	138
Buchenrot von der Rotbuche	139

Sonniger Frenettenwein	139
Herzwein aus dem Weißdorn	139
Kirschgummi-Medizinalwein	140
Lärchenwodka	140
Slow-Gin-Ansatz	140
Süßer Fichten-Wacholdergeist	140
Weidenrindenwein	141
Küchenparfüms zum Aromatisieren von Speisen	141

IN DER FRÜH, ZU

MITTAG, AM ABEND142

Baumkost für das Frühstück	142
Topfbrot	142
Apfelaufstrich	142
Birkenblattmarmelade	142
„Birker“ Müsli	143
Lindenblätterschmusie – eine Grünmelange für den Start in den Tag	143
Zwischenessen am Vormittag	143
Baumkost zum Mittagessen	144
Feines Maronisüppchen	144
Klare Brennesselbrühe mit Ulmenfritatten	144
Kartoffel-Pastinakenlaibchen mit Eichenblättern	145
Ahornsauerkraut – dieses Kraut macht garantiert nicht fett	145
Ahornblattspinat	146
Frühlings-Baumsalat	146
Flamkuchen mit Baumbelag	147
Zwischenessen am Nachmittag	147
Müsliriegel	147

Baumkost am Abend	147
Folienkartoffel mit Leave Topping mit Birkenknospen und -blättern	148
Kartoffel-Buchenblätter-Pürree	148
Herzchutney als Beigabe zu Käse	148
Fichtencreme	149

VERFÜHRENDEN, SÜSSES	150
Anregungen zum Nachmachen	150
Süßgewürz	150
Kandierte Birnenblüten	151
Schokolierte Lärchenspitzen	151
Schokolade von Lind	151
Holleropudding	152
Maronimehlpalatschinken	152
Quittenkompott	152
Mispelgelee aus Saft	152
Kandierte Quitten	153
Süße Lindenblütengummis	154
Waldzuckerl	154

BAUMAPOTHEKE, SOIM UND SCHMIER, ESSENZEN UND AUSZÜGE155

VOLKSHEILKUNDLICHE BAUMAPOTHEKE	156
Alte Weisheiten	157
Aus dem Erfahrungsschatz unserer Altvordenen, ein Schatz, den es zu hüten gilt	157

Weidenrindenaufguss	158
Inhalationen und Vollbäder	159

SOIM UND SCHMIER	162
Heißauszug	162
Öl ist nicht gleich Öl	163
Grundrezept einer volksheilkundlichen Salbe	163
Tannensalbe	164
Brustschmier für die maroden Bronchien	165
Klassische Lärchenpech-Grundsalbe (Zugsalbe)	165
Wacholdersalbe zur Massage bei Muskelverspannungen	166

ESSENZEN, VOLKSHEILKUNDLICHE AUSZÜGE	167
Extraktionsflüssigkeiten, um Pflanzenauszüge herzustellen	169
Alkoholisch-wässrige Auszüge	170
Weitere Auszugs- und Lösungsmittel	170
Hydrolate	171
Gemmomazerate für den Hausgebrauch selbst herstellen	172
Oxymel – Sauerhonig: ein altbewährtes Stärkungs- und Heilmittel	172
Fichten- oder Tannenoxymel	172
Weitere Rezepte	173
Eschengeist zum Einreiben	173
Walnusstinktur	174
Jahrestinktur aus dem Sanddorn	175

BAUMKOSMETIK UND SONST NOCH WICHTIGES	176	After-Sun-Öl und Sonnenbrandöl mit Sanddorn	185
		Für Sport und Wohlbefinden	185
BAUMKOSMETIK	177	UND SONST NOCH WICHTIGES	186
Nachstehend einige Verwendungs- möglichkeiten für die Schönheit, die aus Baumschätzen selbst hergestellt werden können	177	Wald-Raumspray	186
Eichenblätterdeodorant mit männlichem Zirbenduft	179	Putzen und Reinigen nach dem Mond	187
Hollerblütendeo	179	Ein paar Haushaltstipps	188
Holzduft	180	Walnussblätterspray gegen sommerliche Insekten	190
Försterduft	180	Die bunte Farbstube der Bäume	191
Pflegeöl mit Schlehenblüten für den Babybauch	181	GLOSSAR	193
Kälteschutzcreme für sonnengegerbte Haut aus Birkenrindenöl	181	ANHANG	197
Haarpflegemittel	182	Bezugsquellen	197
Weitere Haarpflegemittel aus der Baumwelt	183	Weiterführende Literatur und Leseempfehlungen	197
Baum-Bartpflege für des Kaisers Bart	184	Die Autorin	198
Sonnenschutz und After-Sun-Pflege	185		