

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
RAUCHZEICHEN UND ASCHEREIFUNG	55	Edelkastanie und Maronibaum	86
Kalträuchern	55	Mutter Schlehe hat alle ihre Zwetschken beisammen	88
Heißräuchern und Selchen	55	Noch mehr Rosengewächse	92
Holzarten zum Räuchern	55	Alles ist irgendwie eins – die Sorbusarten	95
Wertvolle Holzasche, vielseitig verwendbar	56	Sanddorn – der Allrounder	99
Zeichen aus dem Rauch	57	Schwarzpappel & Co.	101
Rauchsalz	58	Tanne	103
Harzräuchern desinfiziert Räume	59	Ulme	105
Neunerlei Holz und Notfeuer als Prophylaxe und gegen Seuchen	59	Wacholder	107
FIBONACCI GRÜsst DEN GOLDENEN SCHNITT	60	Walnuss	109
DIE STARS DIESER SCHRIFTEN- SAMMLUNG IM EINZELNEN	61	Silberweide	111
Ahorn – der Maßholder und Nasenzwicker	62	Weißdorn und seine Verwandtschaft	114
Apfelbaum	65	Zirbelkiefer & Co	116
Birke – eine Pionierin, die das Licht liebt	67	Weitere wichtige Speiselaubbäume und -sträucher und ihre Verwendungsmöglichenheiten	119
REZEPTESAMMLUNG - VON DER NOTKOST ZUM SCHMANKERL	122		
DIE WÜRZE DES LEBENS KOMMT VON UNSEREN BÄUMEN	123		
Viel mehr als nur das Salz in der Suppe und ein neuer Zeitgeschmack	123		
Vogelbeerewürzpaste aus der Tube	124		
Fischgewürz	124		

ESSIG, ÖLE UND ANDERES PIKANTES	127		
Herstellung eines Ölmazerates	127	Sonniger Frenettenwein	139
Die zweite Möglichkeit: Heißauszug	129	Herzwein aus dem Weißdorn	139
Essigansätze	129	Kirschgummi-Medizinalwein	140
Geschmacklich ein Hit	129	Lärchenwodka	140
Holler-Birnenbalsam		Slow-Gin-Ansatz	140
& Ebereschenbeerenessig	130	Süßer Fichten-Wacholdergeist	140
Berberitzenessig	130	Weidenrindenwein	141
Sanddornbeeren-Honig-Verjus	131	Küchenparfüms zum Aromatisieren von Speisen	141
Buchenseif	131		
Feichtenmoststrich	131		
Käsemarmelade	132		
Hollerkaviar zum Käse	132		
Asperlchutney & Kiefern-Fichten-Pesto	132		
Frühlingssalatdressing	133		
Mixed Pickles	133		
FLÜSSIGES - SÜß, SAUER UND HOCHGEISTIG	134	IN DER FRÜH, ZU MITTAG, AM ABEND	142
Von Saft bis Sirup und weiter zu Hochgeistigem	134	Baumkost für das Frühstück	142
Ahornblütensirup	134	Topfbrot	142
Edelkastanienblütensirup	135	Apfelaufstrich	142
Sinnlicher Traubenkirschenblütenlikör	135	Birkenblattmarmelade	142
Li-Mo – Limonade aus Lindenblüten	135	„Birker“ Müsli	143
Sanddorn-Karotten-Drink	136	Lindenblätterschmusie – eine Grünmelange für den Start in den Tag	143
Liebeselixier aus dem Sanddorn	136	Zwischenessen am Vormittag	143
Waldsirup für mehr Nervenruhe	136	Baumkost zum Mittagessen	144
Läuterzucker aus Birkensaft und -blättern	137	Feines Maronisüppchen	144
Apfelpektin selbst herstellen	137	Klare Brennnesselbrühe mit Ulmenfritatten	144
Apfelkernegeist	138	Kartoffel-Pastinakenlaibchen mit Eichenblättern	145
Buchenrot von der Rotbuche	139	Ahornsauerkraut – dieses Kraut macht garantiert nicht fett	145

Baumkost am Abend	147	Weidenrindenaufguss	158
Folienkartoffel mit Leave Topping mit Birkenknospen und -blättern	148	Inhalationen und Vollbäder	159
Kartoffel-Buchenblätter-Püree	148		
Herzchutney als Beigabe zu Käse	148		
Fichtencreme	149		
VERFÜHRENDISCHES SÜSSES	150	SOIM UND SCHMIER	162
Anregungen zum Nachmachen	150	Heißauszug	162
Süßgewürz	150	Öl ist nicht gleich Öl	163
Kandierte Birnenblüten	151	Grundrezept einer volksheilkundlichen Salbe	163
Schokolierte Lärchenspitzen	151	Tannensalbe	164
Schokolade von Lind	151	Brustschmier für die maroden Bronchien	165
Hollerpudding	152	Klassische Lärchenpech-Grundsalbe (Zugsalbe)	165
Maronimehlpalatschinken	152	Wacholdersalbe zur Massage bei Muskelverspannungen	166
Quittenkompott	152		
Mispelgelee aus Saft	152		
Kandierte Quitten	153		
Süße Lindenblütengummis	154		
Waldzuckerl	154		
BAUMAPOTHEKE, SOIM UND SCHMIER, ESSENZEN UND AUSZÜGE	155	ESSENZEN, VOLKSHEILKUNDLICHE AUSZÜGE	167
 		Extraktionsflüssigkeiten, um Pflanzenauszüge herzustellen	169
VOLKSHEILKUNDLICHE BAUMAPOTHEKE	156	Alkoholisch-wässrige Auszüge	170
Alte Weisheiten	157	Weitere Auszugs- und Lösungsmittel	170
Aus dem Erfahrungsschatz unserer Altvorderen, ein Schatz, den es zu hüten gilt	157	Hydrolate	171
		Gemmomazerate für den Hausgebrauch selbst herstellen	172
		Oxymel – Sauerhonig: ein altbewährtes Stärkungs- und Heilmittel	172
		Fichten- oder Tannenoxyxymel	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	
Nachstehend einige Verwendungsmöglichkeiten für die Schönheit, die aus Baumschätzen selbst hergestellt werden können	177	
Eichenblätterdeodorant mit männlichem Zirbenduft	179	UND SONST NOCH WICHTIGES 186
Hollerblütendeo	179	Wald-Raumspray 186
Holzduft	180	Putzen und Reinigen nach dem Mond 187
Försterduft	180	Ein paar Haushaltstipps 188
Pflegeöl mit Schlehenblüten für den Babybauch	181	Walnussblätterspray gegen sommerliche Insekten 190
Kälteschutzcreme für sonnengegerbte Haut aus Birkenrindenöl	181	Die bunte Farbstube der Bäume 191
Haarpflegemittel	182	
Weitere Haarpflegemittel aus der Baumwelt	183	
Baum-Bartpflege für des Kaisers Bart	184	GLOSSAR 193
Sonnenschutz und After-Sun-Pflege	185	
		ANHANG 197
		Bezugsquellen 197
		Weiterführende Literatur und Leseempfehlungen 197
		Die Autorin 198