

Die Küche der Altsteinzeit	6
Leben zwischen den Gletschern.....	10
» ... und gestern gab es Mammut.«.....	14
Kochrezepte	18
Rohkost.....	21
Wildkräutersalat mit Haselnüssen und Birkensaft	22
Wisentzungensalat mit Bärlauch	24
Forellenrogen mit Bärlauch und Löwenzahnblüten.....	26
Flusskrebschwänze mit Löwenzahn und Schnittlauch.....	28
Garen in Glut.....	31
Knochenmark vom Auerochsen mit Löwenzahn.....	32
Wisentbraten mit Wildkräutern aus der Glut.....	34
Miesmuscheln aus der Glut.....	36
Braten auf heißen Steinen	39
Pferdekoteletts mit Ackermanze	40
Pferdesteaks mit Bärlauch	42
Wisentkalbsschnitzel vom Schieferherd	44
Leber vom Wisentkalb mit Haselnüssen	46
Wisenthaler vom heißen Stein.....	48
Rouladen vom Auerochsenkalb	50
Bries vom Auerochsenkalb mit Wiesenkerbel.....	52
Filets vom Rentier mit Preiselbeermus	54
Elchsteaks mit Honig und Haselnüssen	56
Hirschmedaillons mit Schafgarbeschmalz	58
Hirschzunge mit Himbeer-Wacholderbeerenmus.....	60
Gamskoteletts mit Preiselbeermus.....	62
Filetstreifen vom Steinbock mit Heidelbeer-Wacholdermus	64
Bauchfleisch vom Wildschwein mit weißen Rüben.....	66
Wildschweinbäckchen mit Haselnüssen.....	68
Wildentenbrust mit Löwenzahnblüten.....	70
Welsfilets auf Wildkräuterbett.....	72
Lachsfilets mit Wiesenkerbel	74
Geröstete Heuschrecken mit Wildschweinspeck	76

Grillen am Spieß	79
Wisentspieße mit Schnittlauch	80
Rentierspießchen mit Sanddorn-Löwenzahnmus.....	82
Schneehase am Spieß	84
Hirschleberspießchen mit Wiesenkümmelschmalz	86
Wildschweinlachse am Spieß	88
Saiblinge vom Spieß mit Schafgarbe.....	90
Kochen im Fellkochtopf	93
Pferdesuppe mit Sauerampfersamen.....	94
Pferdegulasch mit Sanddorn.....	96
Markknöchenbrühe mit Schnittlauch.....	98
Brennnesseleintopf mit Wisentfleisch	100
Zunge vom Auerochsen mit Wiesenkümmel	102
Wildeintopf mit Brennnesseln.....	104
Schneehasensuppe mit Kräutern und Sauerampfersamen.....	106
Wildente in Birkenblättersud.....	108
Sanddornsuppe mit Räucherlachs	110
Räucheraalsuppe mit Wacholderbeeren	112
Löwenzahngemüse mit Bärlauch.....	114
Konservierung von Lebensmitteln.....	117
Luftgetrocknetes Rentierfleisch	118
Luftgetrockneter Fisch.....	120
Jerky vom Auerochsen.....	122
Wisent-Pemmikan	124
Mit Kiefernzapfen geräuchertes Wisentfleisch	126
Wildentenbrust mit Birke und Beifuß geräuchert.....	128
Wacholdergeräucherte Forellen	130
Kochrezepte A – Z	132
Ausflugsziele in Deutschland	134
Ausgewählte Literatur.....	137
Zu den Autoren	140
Danksagung	143