

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
Flusskrebsschwänze 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 Ackermintze	40
Pferdesteaks mit Bärlauch	42
Wisentkalbsschnitzel vom Schieferherd	44
Leber vom Wisentkalb mit Haselnüssen	46
Wisentherz 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 Fellopf	93
Pferdesuppe mit Sauerampfersamen	94
Pferdegulasch mit Sanddorn	96
Markknochenbrühe mit Schnittlauch	98
Brennnesselintopf 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