

Inhalt

Begriffsbestimmungen & Abkürzungen	11	Bärlauchzwiebeln (<i>Allium ursinum</i>)	22	Gundelrebe	27
Vorwort	12	Löwenzahnwurzeln und -blätter (<i>Taraxacum officinale</i>)	23	Wildkräutersalat mit Feta	27
Vorfrühling	13	Nachtkerzenrüben (<i>Oenothera biennis</i>)	23	Gundelrebe tinktur	27
Mein Vorfrühlingsstreifzug	14	Topinambur (<i>Helianthus tuberosus</i>)	24	Schmerzlinderndes Gundelrebenbad ...	28
Jetzt angesagt	14	Klettenwurzeln (<i>Arctium lappa</i>)	24	Rosmarin	28
Grünkraft und Wurzelnutzung mit Vegetationsbeginn	14	Meine Lieblingsrezepte	25	Kartoffeln mit Wildkräutertopfen	28
Kräuter- und Blütengenuss als Frühjahrskur	15	Gänseblümchen	25	Frisch gebackene Brötchen mit Salbei und Rosmarin	28
Ein paar Sätze zu grünen Smoothies	15	Süppchen mit Wildkräuterfrittaten und gesunden Blümchen	25	Vogelmiere	28
Meine Vorfrühlingspflanzen	16	Vierlei Kräuterbutter mit Frühlingsblumen – Frühlingskräuterbutter	25	Hellgrünes Frühlingsbrot	28
Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)	16	Huflattich	25	Pikanter Frühstücksgründrink	29
Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	16	Vierlei Kräuterbutter mit Frühlingsblumen – Tomatenbutter mit gelben Blüten	25	Giersch	30
Primel und Schlüsselblume (<i>Primula vulgaris</i> und <i>P. veris</i>)	17	Huflattich-Fußgeist	26	Grünkraft-Smoothie	30
Veilchen und Hornveilchen (<i>Viola odorata</i> und <i>V. cornuta</i>)	18	Primel und Schlüsselblume	26	Gierschtee	30
Gundelrebe (<i>Glechoma hederacea</i>)	19	Salat mit Ei, frischen Wildkräutern und Blüten	26	Frühlingskräuterlimonade	30
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	20	Vierlei Kräuterbutter mit Frühlingsblumen – Bärlauchbutter mit gelben Blüten	26	Judasohr	31
Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)	20	Veilchen und Hornveilchen	27	Kartoffel-Pastinaken-Eintopf mit Judasohren	31
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	21	Wildkräutersuppe mit blauen Blümchen	27	Gemüsepfanne mit Judasohren	31
Judasohr (<i>Auricularia sambucina</i>)	21	Vierlei Kräuterbutter mit Frühlingsblumen – Zitronen-Pfeffer-Butter	27	Samtfußrübling	31
Samtfußrübling (<i>Flammulina velutipes</i>)	22			Samtfußrüblingtaschen	31
				Pilztopf	31
				Bärlauchzwiebeln	32
				Bärlauch-Gewürzöl	32
				Frühlingsalat mit Tomaten, Bärlauch und Ziegenfrischkäse	32
				Löwenzahnwurzeln und -blätter	32
				Purpurroter Powermix	32

Löwenzahnwurzeltée zur Blutreinigung.....	33
Heilsalz aus Löwenzahnwurzel und Kräutern von der Wiese.....	33
Löwenzahnwurzeltinktur bei Leber- und Gallenbeschwerden	33
Nachtkerzenrüben	33
Aufstrich aus Nachtkerzenrüben	33
Topinambur	33
Topinambursüppchen.....	33
Herzhafte Topinamburquiche.....	34
Klettenwurzeln	34
Stärkendes Haaröl aus Klette und Vogelmier.....	34
Klettenwurzöl.....	34
Klettenwurzelpackung für angegriffenes Haar und juckende Kopfhaut	34
Klettenwurzelgesichtsmaske	35
Frühling	36
Mein Frühlingsstreifzug	37
Jetzt angesagt.....	37
Grüne Üppigkeit, Reinigung innerlich (durch Nahrung) und äußerlich (durch Bäder und Peelings).....	37
Kräuter- und Blütengenuss in üppigen Mengen.....	38
Duftendes für die Körperpflege – selbst gemacht!	38
Meine Frühlingspflanzen	40
Lungenkraut (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	40
Lindenblätter (<i>Tilia cordata</i> und <i>T. platyphyllos</i>).....	41
Schlehdornblüten (<i>Prunus spinosa</i>)	41
Klettenlabkraut (<i>Galium aparine</i>).....	42
Bärlauchblätter (<i>Allium ursinum</i>)	43
Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>).....	43

Spitzmorchel, Speisemorchel und Köppchenmorchel (<i>Morchella conica</i> , <i>Morchella esculenta</i> , <i>Mitrophora semilibera</i>).....	44
Schopftintling (<i>Coprinus comatus</i>)	45
Märzschnackling (<i>Hygrophorus marzuolus</i>).....	46
Wipfel und Jungzapfen von Nadelbäumen (<i>Larix</i> ssp., <i>Abies</i> ssp., <i>Picea</i> ssp., <i>Pinus</i> ssp.)	47
Meine Lieblingsrezepte	48
Lungenkraut	48
Lungenkraut-Energiewasser	48
Blaue Frühlingskräuterbutter zu Pellkartoffeln	48
Lindenblätter	48
Lindenblattsalat mit Bergkäse.....	48
Smoothie „Grüner Kraftprotz“	48
Schlehdornblüten	49
Schlehenblütentee	49
Schlehdornblüten-Frühlingselixier	49
Schlehenblütenlikör	49
Klettenlabkraut	49
Grüner Perlgraupensalat	49
Gemüsegratin	50
Pikanter Grünkraft-Smoothie	50
Bärlauchblätter	50
Eierspeise mit zweierlei Spargel und Bärlauch	50
Basischer Gemüsetee	51
Brennnessel	51
Vegane Brennnesselkücherl	51
Kräuterfestiger für dunkles Haar.....	51
Brennnesseltinktur	52
Brennnessel-Spitzwegerich-Kopfwasser	52
Morcheln	52
Morchelravioli	52

Morchelomelett	52
Schopftintling	53
Bunter Salat mit Pilzen	53
Zwiebelsuppe mit Schopftintlingen	53
Schopftintlinge, natur	53
Märzschnackling	53
Pilzsauce mit Wildkräutern.....	53
Duxelles.....	54
Wipfel und Jungzapfen von Nadelbäumen	54
Wipfelsirup in seiner klassischen Version	54
Hustensirup in der Kräuterfeen-Version.....	54
Hustenstillender Maiwipfelsirup.....	55
Fichtenwipfelsirup mit Orangen	55
Wärmende Fichteneinreibung	55
Frühsommer	56
Mein Frühsommerstreifzug	57
Jetzt angesagt.....	57
Blüten in vielfältigster Art und Menge	57
Blüten und ihre Wirkung und Verwendung	57
Blüten trocknen und lagern	60
Blütenessenzen selbst herstellen..	60
Hydrolate selbst herstellen	63
Tee aus frischen Pflanzen	64
Frische Sorbets aus Blüten und Früchten	64
Meine Frühsommerpflanzen	66
Lindenblüten (<i>Tilia</i> ssp.)	66
Rose (<i>Rosa</i> ssp.)	66
Mädesüß (<i>Filipendula ulmaria</i>).....	67

Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	67
Schnittlauchblüten (<i>Allium schoenoprasum</i>)	67
Borretsch (<i>Borago officinalis</i>)	68
Ysop (<i>Hyssopus officinalis</i>)	68
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	69
Schlangenknöterich (<i>Bistorta officinalis</i>)	70
Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina</i>) ...	70
Zinnkraut (<i>Equisetum arvense</i>)	71
Mairitterling (<i>Calocybe gambosa</i>)	71
Walderdbeere (<i>Fragaria vesca</i>)	72
Vogelkirsche (<i>Prunus avium</i>)	73
Meine Lieblingsrezepte	74
Lindenblüten	74
Lindenblütenbad	74
Sorbet von Zitrone und Lindenblüten	74
Wintertee	74
Rose	74
Rosa Erdbeertraum-Smoothie	74
Rosenblütensorbet	75
Mädesüß	75
Erkältungstee	75
Mädesüßsirup	75
Petersilie	75
Petersiliensmoothie für einen strahlenden Teint	75
Kaltes Petersiliensüppchen	75
Petersiliengesichtsmaske	76
Schnittlauchblüten	76
Bunte Schnittlauchblütencracker	76
Eierspeis' mit Schnittlauchblüten	76
Borretsch	77
Schaumsüppchen vom Borretsch mit Topfennockerl	77
Sommersalat mit Blüten vom Kräutergarten	77

Ysop	77
Anregender Kräutertee	77
Tomaten mit Ziegenfrischkäse, Blüten und Wildkräutern	78
Salbei	78
Salbeiwein, klassisch	78
Salbeitinktur	79
Rasierwasser	79
Schlangenknöterich	79
Grünkraftschnitzel	79
Gänsefingerkraut	79
Gänsefingerkrauttinktur	79
Zinnkraut	79
Brennnessel-Zinnkraut-Tee	79
Zinnkrauttee	80
Walderdbeere	80
Walderdbeer-Schoko-Sorbet	80
Vogelkirsche	80
Dunkler Schoko-Kirsch-Smoothie	80
Kirschensoufflé	81
Mairitterling	81
Mairitterlingsauce	81
Frühlingssalat von gemischten Pilzen	81
Sommer	82
Mein Sommerstreifzug	83
Jetzt angesagt	84
Früchte und Blütenüppigkeit	84
Blütenheilcreme aus frischen Blüten	84
Heilsirup aus frischen Blüten	84
Brötchen und Gebäck mit essbaren Blüten	85

Meine Sommerpflanzen	86
Kamillenblüten (<i>Matricaria chamomilla</i>) ..	86
Geißblatt (<i>Lonicera</i> ssp.)	86
Thymian (<i>Thymus</i> ssp., besonders <i>Thymus serpyllum</i>)	87
Roter Wiesenklees (<i>Trifolium pratense</i>) ...	88
Taglilie (<i>Emmerocallis</i> ssp. und <i>H. fulva</i>)	89
Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	89
Kümmel (<i>Carum carvi</i>)	90
Zitronenverbene (<i>Aloysia citrodora</i> Syn. <i>Lippia citrodora</i>)	90
Echtes Eisenkraut (<i>Verbena officinalis</i>) ...	91
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>) ...	93
Eierschwammerl (<i>Cantharellus cibarius</i>) ..	93
Semmelstoppelpilz (<i>Hydnum repandum</i>)	94
Heidelbeere (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	95
Waldbrombeere (<i>Rubus fruticosus</i>)	96
Sanddorn (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	97
Meine Lieblingsrezepte	99
Kamillenblüten	99
Kamillenblüten-Massageöl	99
Bauchweh-Tee	99
Geißblatt	99
Verzuckerte Geißblattblüten	99
Likör aus Hollerblüte, Mädesüß und Geißblatt	100
Thymian	100
Likör vom Thymian	100
Zucchiniquiche mit Thymian	100
Roter Wiesenklees	101
Bunter Sommerblütensalat mit Pilzen	101
50-Plus-Tee für Frauen	101
Taglilie	101
Dreierlei Dipsaucen in bunten Blüten	101

Kräuterpalatschinken mit buntem Blütensalat	102
Kümmel	103
Kümmeltee bei Bauchweh und Magenkrämpfen.....	103
Bitterkräuterpulver selbst gemacht.....	103
Kümmelbrot mit dreierlei Dipsaucen	103
Zitronenmelisse	104
Goldgelber Mango-Smoothie	104
Rückbildungstee für Jungmütter	104
Melissengeist mit beruhigender Wirkung	105
Zitronenverbene	105
Verbenelimonade.....	105
Polenta-Marillen-Knödel in Verbeneschaum	105
Erquickender Kräutertee.....	106
Echtes Eisenkraut	106
Glückstee	106
Eisenkrauttee als Digestif nach schweren Mahlzeiten.....	106
Liebesbad mit Eisenkraut	106
Eisenkrauttinktur.....	106
Johanniskraut	106
Johanniskrautlikör.....	106
Johanniskrautöl	107
Johanniskrautpackung	107
Semmelstoppelpilz	107
Essigpilze	107
Polenta mit Pilzen	107
Eierschwammerl	107
Vogerlsalat mit Kürbis-Pilz-Gemüse....	107
Pilztaschen mit Eierschwammerln und Steinpilzen	108
Heidelbeere	108
Mandel-Blaubeer-Smoothie	108
Apfel-Blaubeer-Kuchen mit	

Mandelkruste.....	109
Waldbrombeere	109
Wilder Beeren-Smoothie.....	109
Brombeersoufflé.....	109
Immunsystemstärkender Brombeeransatz	110
Sanddorn	110
Heißer Sanddornpunsch	110
Schokokuchen mit Sanddornmus.....	110
Herbst	111
Mein Herbststreifzug.....	112
Jetzt angesagt.....	112
Vorräte sammeln	112
Räucherpflanzen sammeln und verarbeiten	113
Jahresheilsirup und Jahrestinktur	114
Herbstliche Speisen mit Pilzen und Wildfrüchten.....	115
Obst einkochen und dörren	116
Meine Herbstpflanzen	117
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	117
Purpur-Sonnenhut, Igelkopf (<i>Echinacea purpurea</i>)	117
Sonnenblume (<i>Helianthus annuus</i>)	118
Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>).....	119
Franzosenkraut (<i>Galinsoga ciliata</i> und <i>Galinsoga parviflora</i>)	120
Minze (<i>Mentha</i> ssp.)	121
Herbsttrompete (<i>Craterellus cornucopioides</i>)	122
Hallimasch (<i>Armillariella mellea</i>)	123
Schwarzer Holunder (<i>Sambucus nigra</i>) ..	123
Weißdorn (<i>Crataegus monogyna</i> und <i>C. laevigata</i>).....	124
Bucheckern (<i>Fagus sylvatica</i>).....	125

Roskastanie (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	126
Knospen von Balsampappel, Lungauer Balsampappel und Schwarzpappel (<i>Populus balsamifera</i> , <i>Populus trichocarpa</i> 'Lungau' und <i>Populus nigra</i>)	126
Eicheln (<i>Quercus</i> ssp.)	128
Meine Lieblingsrezepte	130
Lavendel	130
Palatschinken mit frischem Lavendelblütenzucker	130
Lavendel-Dusch-Peeling	130
Lavendelhonig.....	130
Lavendelmuffins	130
Echinacea	131
Echinacea-Honig.....	131
Immunsystemstärkender Blütentee	131
Echinacea-Frischpflanzentinktur	132
Sonnenblume	132
Sonnenblumenblütentinktur.....	132
Sonnenblumen-Reinigungspackung ...	132
Kapuzinerkresse	133
Kapuzinerkresse-Kapern	133
Grüner Immunsystem-Kick	133
Resistenztropfen.....	133
Franzosenkraut	134
Franzosenkrautpasta	134
Franzosenkrautsalat mit Avocado	134
Minze	134
Nervenstärkender Tee bei Stress und Nervosität.....	134
Kühlender Minze-Beifuß-Fußbalsam ..	134
Hallimasch	135
Pilztascherl	135
Herbsttrompete	135
Süß-sauer eingelegte Herbsttrompeten	135
Mürbteigschiffchen mit Pilzen	136

Schwarzer Holunder	136
Hollerlikör aus Frucht und Blüte	136
Klassischer Hollerröster	136
Holunder-Rotwein-Sauce	137
Weißdorn	137
Herzlikör	137
Weißdornmus	137
Weißdorn-Herzwein zum Einschlafen	137
Roskastanie	137
Kastanien-Waschlauge	137
Kastanieneinreibung zur Venenstärkung	137
Knospen von Balsampappel und Schwarzpappel	138
Schwarzpappelknospen-Heilsalbe	138
Balsampappelsalbe	138
Pappelmilch	138
Eicheln	138
Eichelcracker	138
Eichel-Vollkornbrot	138
Bucheckern	139
Bucheckern-Birnen-Kuchen	139
Spätherbst	140
Mein Spätherbststreifzug	141
Jetzt angesagt	142
Wildkräutersalze mischen	142
Samenernte und Brot backen	143
Duftende Kräuterkissen für lange Herbstabende	145
Meine Spätherbstpflanzen	146
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	146
Duftpelargonie (<i>Pelargonium</i> ssp.)	146
Bohnenkraut (<i>Satureja hortensis</i> und <i>Satureja montana</i>)	146

Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i>)	147
Wegerich (<i>Plantago</i> ssp.)	149
Fichtenreizker, Lachsreizker, Echter Reizker (<i>Lactarius deterrimus</i> , <i>L. salmonicolor</i> , <i>L. deliciosus</i>)	151
Wacholder (<i>Juniperus communis</i>)	152
Physalis (<i>Physalis alkekengi</i> und <i>P. peruviana</i>)	152
Preiselbeere (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	153
Meine Lieblingsrezepte	155
Ringelblume	155
Ringelblumenölansatz	155
Die beste Ringelblumencreme	155
Ringelblumen-Lippenpflegebalsam	155
Duftpelargonie	155
Quittenmarmelade mit Duftpelargonien	155
Zwiebelsuppe mit Duftpelargonie	156
Bohnenkraut	157
Bohnenkrautölansatz	157
Wärmendes Massageöl	157
Beifuß	157
Wärmender Kräuternessig für ein starkes Immunsystem	157
Beifußöl	157
Wegerich	157
Wegerichsalbe bei Insektenstichen	157
Spitzwegerich-Wacholder-Sirup	158
Spitzwegerichsüppchen	158
Spitzwegerich-Hustenzuckerl	158
Spitzwegerichtinktur	158
Fichtenreizker, Lachsreizker, Echter Reizker	158
Gegrillte Reizker	158
Salat von jungen Reizkern	158
Reizkerkücherl	159

Wacholder	159
Brotsalat mit Endivien, Wacholder- beeren und Blauschimmelkäse	159
Physalis	160
Physalismarmelade	160
Schneeegstöber mit Physalis	160
Physalislikör	160
Preiselbeere	160
Rotkrautsalat mit Preiselbeeren	160
Süß-sauer eingelegte Preiselbeeren	160
Preiselbeergelee mit Birnensaft	160
Winter	162
Mein Winterstreifzug	163
Jetzt angesagt	163
Winterzeit ist Teezeit	163
Winterzeit ist Punsch- und Likörzeit!	165
Kekse und Brot aus Wildfrüchten und Samen	166
Kräuterfeenkekse	166
Verarbeiten der getrockneten Kräuter zu Kräuterkosmetik	166
Rasierwasser	166
Haarwasser	166
Cremen kochen	167
Gundelrebenhand- und -fußcreme	168
Gel	169
Badewellness – hausgemacht!	169
Duftende Kräuterbäder	169
Meine Winterpflanzen	171
Passionsblume (<i>Passiflora caerulea</i>)	171
Wilder Vogerlsalat (<i>Valerianella locusta</i>)	171
Sand-Thymian (<i>Thymus serpyllum</i>)	172
Austernseitling (<i>Pleurotus ostreatus</i>)	173
Brennnesselsamen (<i>Fructus urticae</i>)	173

Schlehe (<i>Prunus spinosa</i>)	174
Asperl (<i>Mespilus germanica</i>)	175
Baumharze von Fichte, Lärche, Weißtanne	176
Zierquitte (<i>Chaemomeles</i> ssp.)	177
Hahnendorn (<i>Crataegus crus-galli</i>)	177
Walnuss (<i>Juglans regia</i>)	178
Eberesche (<i>Sorbus aucuparia</i>)	179
Meine Lieblingsrezepte	181
Wilder Vogersalat	181
Winterlicher Kräuter-Smoothie	181
Gebratene Pastinaken und Kartoffeln mit Vogersalatcreme	181
Sand-Thymian	181
Heilkräutersirup	181
Winterlicher Flammkuchen mit Fenchel, Lachs und Thymian	182
Bronchialtee	182
Passionsblume	182
Seelen-Sonnen-Tee	182
Austernseitling	182
Austernpilzsoufflé	182

Austernpilzstrudel	183
Brennnesselsamen	183
Frühstücksmüsli-Smoothie	183
Kräftiges Brennnesselsamenbrot	183
Schlehe	183
Schlehen-Orangen-Mus für Genuss und Stärkung	183
Schlehensaft zur Stärkung des Organismus	184
Schlehen-Holler-Punsch bei Erkältungen – ohne Alkohol	185
„Schneebällchen“ – Schlehen-Marzipan-Konfekt	185
Asperl (Mispel)	185
Herbstfrucht-Smoothie	185
Asperlgelee	185
Baumharze von Fichte, Lärche, Tanne	186
Fichtenpechsalbe	186
Zierquitte	186
Zierquittenlikör	186
Zierquitten-Kürbis-Marmelade	186

Hahnendorn	186
Hahnendorn-Birnen-Marmelade mit Rosinen	186
Süße Hahnendornsuppe mit Ringelblumen	187
Eberesche	187
Vogelbeermarmelade	187
Vogelbeertee	188
Walnuss	188
Birnensalat mit karamellisierten Walnüssen	188
Walnuss-Früchtebrot	188
Anhang	189
Making-of	190
Quellenverzeichnis	190
Das Angebot der Kräuterfee	191
Bildnachweis	191