

7	Vorwort	222	WERTVOLL: GRUNDREZEPTE
8	BAUMSTARK UND NATURNAH: DIE HERREN DER RINGE	224	Vorbereiten zum Genuss
10	Vom Zwerge bis zum Riesen: Die Vielfalt der holzigen Lebewesen	225	Anzapfen und abzapfen: Baumwasser und Harz
11	Botanische Biografie	227	Auspressen, entsaften, verflüssigen: Saft, Sirup, Sorbet
20	Von Baumnutzen und Nutzbäumen	230	Alkoholisches: Wein, Bier, Likör und mehr
24	Erkennen und Sammeln	232	Einkochen und eindicken: Kompott, Fruchtmus, Marmelade und mehr
28	Mit allem Respekt	234	Konzentrieren: Pesto und Paste
30	KOSTBAR UND HILFREICH: BAUMPERSÖNLICHKEITEN UND IHRE NUTZUNG	236	Trocknen: Dörrobst, Blatt- und Fruchtmehl und Fruchteder
32	Ahorn	238	Würziges und Würzendes: Salz, Zucker, Essig, Öl, Senf
38	Apfelbaum	241	Fermentieren, vergären und oxidieren
46	Birke	243	Tees: Heißaufguss, Abkochung, Kaltansatz
52	Birnbaum	244	Tinkturen: Maximal extrahieren, optimal anwenden
58	Buche	246	Ölauszüge und weitere Präparate
64	Eberesche	249	Salben, Cremes, Einreibungen
70	Edelkastanie	251	Bäder und Waschungen, Einreibungen und Auflagen
76	Eiche		
84	Erle		
90	Esche		
96	Fichte		
102	Hasel	254	Literaturverzeichnis
108	Holunder	255	Internetadressen
116	Kiefer und Zirbe	256	Die Autorin
124	Kirschbaum	257	Verzeichnis der Rezepte für die Küche
132	Lärche	259	Verzeichnis der Indikationen und heilkundlichen Anwendungen
138	Linde		
146	Mehlbeere und Elsbeere		
152	Mispel		
158	Pappel		
166	Pflaumenbaum		
174	Quitte		
182	Speierling		
188	Tanne		
196	Ulme		
202	Walnussbaum		
210	Weide		
216	Weißdorn		

ANHANG

254	Literaturverzeichnis
255	Internetadressen
256	Die Autorin
257	Verzeichnis der Rezepte für die Küche
259	Verzeichnis der Indikationen und heilkundlichen Anwendungen