

INHALT

Vorwort 6

Tipps und Tricks

Die richtige Sammelstelle 7
Das richtige Sammeln 7
Das richtige Trocknen 7
Parasiten wie der Fuchsbandwurm 8
Vorbereiten und Blanchieren 8
Sterilisieren von Gläsern 9

PFLANZEN ERKENNEN

Apfel 11
Bärlauch 11
Beifuß (Gemeiner Beifuß) 12
Birne 12
Borretsch (Gurkenkraut) 13
Breitwegerich (Großer Wegerich) 13
Brennnessel (Große Brennnessel) 14
Brombeere 15
Drüsiges Springkraut 15
Eberesche (Vogelbeere) 16
Efeu (Gemeiner Efeu) 16
Ehrenpreis (Echter Ehrenpreis) 17
Feige (Echte Feige) 17
Felsenbirne 18
Fichte (Gewöhnliche Fichte) 18
Gänseblümchen 19
Gemeiner Schwefelporling (Hähnchenpilz) 19
Giersch (Geißfuß, Dreiblatt) 20
Gundermann (Gundelrebe) 20
Hagebutte (Wildrose) 21
Himbeere 21
Kamille (Echte Kamille) 22
Kerbel (Wiesenkerbel) 22
Kletten-Labkraut (Klebkraut) 23
Knoblauchsrauke 23
Kornelkirsche 24
Linde 24
Löwenzahn 25
Mädesüß 25
Malve (wilde) 26

Meerrettich	26
Nachtkerze	27
Pflaume (Zwetschge)	27
Pimpinelle (Kleiner Wiesenknopf)	28
Roskastanie	28
Sauerampfer	29
Sauerkirsche	29
Sauerklee	30
Schafgarbe	30
Schlehe (Schwarzdorn)	31
Schwarzer Holunder	
(Fliederbeere, Holler)	31
Spitzwegerich	32
Stachelbeere (Wilde)	32
Tanne	33
Vogelkirsche (Süßkirsche)	33
Vogelmiere	34
Walderdbeere	34
Wassermintze	35
Wegwarte	35
Weißdorn	36
Weißer Gänsefuß	36
Wilder Hopfen	37

REZEPTE RUND UMS JAHR

Januar	41
Februar	57
März	67
April	89
Mai	109
Juni	131

Juli	149
August	165
September	185
Oktober	207
November	225
Dezember	239

Über die Autorin	248
Register	249
Bildnachweis	252