

# 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
Wassermelze	35
Wegwarte	35
Weißdorn	36
Weißen 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	