

Inhalt

- 8 | *Vorwort*
- 10 | *Einleitung*
- 14 | *Hinweise zum Sammeln*
-
- 16 | *Januar*
- 17 | Winterwald, Baumgesichter und Harzsalbe
- 22 | Tour 1: Witten/Wetter: Elbschebachtal mit Pilzen, Harz und urigen Bäumen
- 34 | Tour 2: Wetter/Herdecke: Gut Schede, schöne Wälder und Seeblick
-
- 42 | *Februar*
- 43 | Spontan-Salat in Hattingen-City und erste Naschereien
- 46 | Tour 3: Witten: Muttental mit Baumgesichtern und Elfenwiesen
- 58 | Tour 4: Bochum: Steinbruch mit Stahlspuckern und Baumküssen
-
- 60 | *März*
- 61 | Kräuter für Anfänger am Kemnader See und Frühlings-Blütenzauber
- 66 | Tour 5: Hattingen: Ruhrauen mit stacheligen Karden und Frühlingskräutern
- 72 | Tour 6: Herdecke: Wilde Apotheke und Federvieh an der Ruhr
-
- 78 | *April*
- 79 | Lieblinge mit Migrationshintergrund im Revier
- 84 | Aktuell im April sammeln
- 86 | Tour 7: Witten: Anemonen und Moschuskraut im Dorneywald
- 96 | Tour 8: Unna: Frühlingsalat mitten in der Stadt
- 102 | Tour 9: Hattingen: Krankenhaus-Zaubergarten
- 108 | Tour 10: Hattingen: Blankensteiner Frühlingsspaziergang
- 114 | Tour 11: Dortmund: April, April im Rombergpark
-
- 122 | *Mai*
- 123 | Holunderblüten für Gourmets
- 124 | Ruhr-Rhabarber
- 128 | Aktuell im Mai sammeln

- 132 | Tour 12: Essen: Kettwiger Ruhrufer mit Zauberkräutern und Distelgemüse
140 | Tour 13: Gelsenkirchen: Romantik-Wälder im Emscherbruch
148 | Tour 14: Duisburg: Botanischer Garten mit Seltenheitswert

154 | *Juni*

- 154 | Aktuell im Juni sammeln
160 | Tour 15: Mülheim: Heilkräuter im Klostergarten
166 | Tour 16: Waltrop: Halde mit Wurzelgemüse und Überlebenskräutern

178 | *Juli*

- 179 | Aktuell im Juli sammeln
184 | Tour 17: Haltern: Zauberland Westruper Heide
188 | Tour 18–20: Witten–Bochum–Hattingen:
Einmal um den Kemnader See in drei Etappen
188 | Der See
190 | Erste Etappe, Tour 18:
Vom Freizeitbad Heveney zum Bootshafen Heveney
202 | Zweite Etappe, Tour 19:
Bootshafen Heveney bis Bootshafen Oveney
220 | Dritte Etappe, Tour 20:
Vom Wasserschloss Kemnade bis Freizeitbad Heveney
232 | Tour 21: Bochum-Stiepel: Kornelkirschen, ein Dino und küssende Pappeln
244 | Tour 22: Mülheim: Nymphen im Darlington-Park

248 | *August*

- 248 | Dortmund-City und seine Karnickel
250 | Aktuell im August sammeln
252 | Tour 23: Wuppertal: Die schönste Blume der Welt im Botanischen Garten
262 | Tour 24: Wuppertal/Schwelm: „Fairy trail“ an der Wupper

268 | *September*

- 269 | Holunderbeeren für Genießer
272 | Aktuell im September sammeln
272 | Tour 25: Hagen: Ehrwürdige Baumgestalten am Wasserschloss Werdringen
280 | Tour 26: Dortmund/Hagen: Holunderbeeren und Kräuter am Hengsteysee
286 | Tour 27: Bochum: China-Feeling und Sumpfpfyzypressen im Botanischen Garten

- 300 | *Oktober*
- 301 | Wie ich in Essen eine neue Pflanze entdeckte
- 304 | Aktuell im Oktober ernten
- 306 | Tour 28: Bochum: Pilzwunderwelt und Baumschönheiten im Weitmarer Holz
- 310 | *November*
- 311 | Rätsel
- 312 | Tour 29: Sprockhövel: Bachtal-Romantik am Paasbach
- 316 | *Dezember*
- 317 | Dezember-Impressionen im Ruhrgebiet
- 318 | Tour 30: Schwerte: Baumkrebsiges und liebeliche Bachtäler rund um das Lokal Freischütz
- 320 | *Nachwort und Vision*
- 322 | Anhang
- 322 | Kurzanleitung: Zubereitung von Kräutern
- 324 | Pflanzenliste Ruhrufer
- 326 | Ursulas botanische Lieblingslektüre
- 329 | Hier gibt es Bio-Samen und -Kräuter
- 330 | Ausgewählte Botanik-Projekte aus dem Ruhrgebiet
- 330 | *Bochumer Botanischer Verein*
- 330 | *Akademie für angewandte Vegetationskunde*
- 331 | *Aktuelles Projekt am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke*
- 332 | *Gemeinschaftsgarten im Siepental – macht Essen essbar!*
- 333 | Dank
- 334 | Über die Autorin