

INHALT

| | | | |
|--|----|--|----|
| VORWORT | 4 | Pizza mit Dost, Bärlauch und Wilder Rauke | 29 |
| SAMMELTIPPS | 6 | Pizzette mit Ziegenkäse, Brennnessel-Samen und Honig | 31 |
| Vor dem Sammeln – Gedanken zur Vorbereitung | 8 | LECKERES AUS DER WIESE | 32 |
| Wann, wo und wie? | 9 | Ebereschen-Gelee | 34 |
| SUCHEN, FINDEN, GENIESSEN | 12 | Eingelegte Wildknospen | 35 |
| Orte zum Sammeln | 13 | Kräutersalz | 36 |
| BUFFET IM FREIEN | 14 | Selbstgemachtes Spülmittel | 37 |
| Mediterranes Gänsedistel-Gemüse | 16 | Knoblauchsrauke-Pesto | 38 |
| Nachtkerzen-Pastinaken-Wurzelgemüse | 17 | Wildpflanzenessig | 39 |
| Melonen-Sushi mit Steinklee-Öl und Wildem Meerrettich | 18 | AM FELDESRAND | 40 |
| Melde-Taubnessel-Tortilla mit Hokkaido-Kürbis | 19 | Wildkräutersalat | 42 |
| LEHMOFEN | 20 | Wildkräuter – Salatdressing | 44 |
| Wildkräuterempanadas | 23 | Topinambur-Süppchen mit Franzosenkrauteinlage | 45 |
| Gefüllte Rondini | 24 | Löwenzahnkaffee | 46 |
| Gefüllte Champignons | 25 | PASTA AUS DEM GARTEN | 47 |
| Kürbis-Bärenklau-Gratin | 26 | Grundrezept Kräuter-Pasta (mit Ei) | 51 |
| Joghurt-Sauce mit Minze | 27 | Grundrezept Kräuter-Pasta (ohne Ei) | 51 |
| | | Wilde-Möhre-Pappardelle mit Kirschtomaten und Vogelmiere | 52 |
| | | Blüten-Brennnessel-Pappardelle mit Löwenzahn-Spitzwegerich-Sugo | 53 |

FLUSSLANDSCHAFTEN 54

| | |
|--|-------------------------|
| Brennnessel-Spinat | .56 |
| Knospen-Potpourri | .57 |
| Rührei mit Löwenzahn | und Sauerampfer......58 |
| Giersch-Bärenklau-Stielgemüse | .59 |
| Vegane Wiesen-Bärenklau-Tortilla | .61 |

IM WINTER 62

| | |
|---|-----|
| Masala - Gewürzmischung aus heimischen Wildpflanzen..... | .64 |
| Pfeffer-Ersatz..... | .65 |
| Wild-Senf aus Knoblauchrauke-Samen .. | .65 |
| Frischkäse-Würzmischung | .65 |
| Tomaten-Gewürzsalz..... | .65 |
| Haselnuss-Schokoladen-Creme mit Mädesüß | .66 |
| Röstkaffee aus Kornelkirschkernen | .68 |
| Räuchern mit Kräutern | .69 |

PFLANZENPORTRAITS 70

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Bärlauch | .72 |
| Behaartes Franzosenkraut..... | .73 |
| Gewöhnlicher Dost | .74 |
| Eberesche | .75 |
| Echte Kamille | .76 |
| Echtes Mädesüß..... | .77 |
| Gemeine Hasel..... | .78 |
| Gemeine Nachtkerze..... | .79 |
| Gemeiner Wasserdarm | .80 |
| Gewöhnliche Fichte..... | .81 |
| Gewöhnliche Knoblauchsrauke | .82 |
| Gewöhnliche Mahonie | .83 |
| Gewöhnliche Vogelmiere | .84 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Gewöhnlicher Giersch..... | .87 |
| Gewöhnlicher Gundermann | .88 |
| Gewöhnlicher Hopfen..... | .89 |
| Gewöhnlicher Steinklee | .90 |
| Gewöhnliches Hirtentäschel..... | .91 |
| Gewöhnliches Seifenkraut | .92 |
| Hundsrose..... | .93 |
| Große Brennnessel..... | .94 |
| Indisches Springkraut | .96 |
| Japanischer Flügelknöterich..... | .98 |
| Kanadische Goldrute..... | .99 |
| Kornelkirsche | 100 |
| Meerrettich | 101 |
| Löwenzahn | 102 |
| Moschus Malve | 104 |
| Raue Gänsedistel | 105 |
| Pastinak | 106 |
| Rundblättrige Minze | 108 |
| Schmalblättriger Doppelsame | 109 |
| Spitzwegerich | 110 |
| Topinambur | 111 |
| Weißer Taubnessel..... | 112 |
| Weißer Gänsefuß..... | 113 |
| Wiesen-Bärenklau | 114 |
| Wiesen-Schaumkraut | 115 |
| Wiesen-Sauerampfer..... | 116 |
| Wilde Möhre..... | 118 |

WEITERFÜHRENDE LITERATUR 119

| | |
|-----------------|-----|
| Impressum | 119 |
|-----------------|-----|

AUTOREN-BIBLIOGRAFIE 120