

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Von wegen Unkraut!	8
Do's & Dont's beim Sammeln	9
Wann sammle ich was?	9
Die Ernte haltbar machen	10
Tipps zum Aufbewahren & Konservieren	10
<i>Tinkturen aus Wildpflanzen</i>	11
<i>Falsche Kapern aus essbaren Blüten</i>	11
<i>Sirup aus Wildpflanzen</i>	12
<i>Tees aus Wildpflanzen</i>	13
<i>Rezept: Brombeerblättertée</i>	14
Auf der sicheren Seite	15
Europäische Lärche	18
<i>Wilder Lärchen-Sirup</i>	23
Pappel	24
<i>Kartoffelauflauf mit jungen Pappelblättern</i>	29
Echter Hopfen	30
<i>Gefüllte Wildkräuter-Forellen</i>	35
Erdrauch	36
<i>Tee zur Verbesserung der Hautfunktion</i>	41
Gundermann	42
<i>Gundermann-Kartoffelsuppe</i>	47

Wilde Möhre	48
<i>Wilde Möhrensuppe</i>	53
Spitzwegerich	54
<i>Spitzwegerich-Cremesuppe</i>	59
Wiesen-Bärenklau	60
<i>Bärenklau-Blütenknospen mit Limetten-Kräutersauce</i>	65
Kiefer	66
<i>Köstlicher Kiefernlikör</i>	71
Walnuss	72
<i>Walnusslikör</i>	77
Esche	78
<i>Eschengeist bei Muskelschmerz</i>	83
Mädesüß	84
<i>Apfeltarte mit Mädesüß</i>	89
Baldrian	90
<i>Stress-lass-nach-Trunk</i>	95
Wildkirsche	96
<i>Eingelegte Wildkirschen</i>	101
Johanniskraut	102
<i>Muskelentspannungsöl</i>	107

Beinwell	108
<i>Beinwellpäckchen als köstliche Vorspeise</i>	113
Schafgarbe	114
<i>Brotaufstrich mit Schafgarbenblättchen</i>	119
Edelkastanie	120
<i>Herbstliche Maronensuppe</i>	125
Eberesche	126
<i>Ebereschen-Birnengelee</i>	131
Wolfstrapp	132
<i>Wolfstrapp-Tee bei Herzbeschwerden</i>	137
Kornelkirsche	138
<i>Eingelegte falsche Oliven</i>	143
Brombeere	144
<i>Kohlrabi-Apfel-Salat mit Brombeersahne</i>	149
Quitte	150
<i>Quitten-Fruchtschnitte</i>	155

Schlehe	156
<i>Köstlicher Schlehenquark</i>	161
Rotbuche	162
<i>Insalata Caprese á la Rotbuche</i>	167
Löwenzahn	168
<i>Löwenzahnhonig</i>	173
Bärlauch	174
<i>Bärlauch- Kartoffelauflauf</i>	179
Birke	180
<i>Birkendrink</i>	185
Große & kleine Brennnessel	186
<i>Köstliche Brennnesselfrikadellen</i>	191
Ackerschachtelhalm	192
<i>Beauty-Kur mit Ackerschachtelhalm-Tee</i>	197
Wildpflanzen in Ostwestfalen-Lippe	198
Tausend Dank an ...	204
Impressum	207