
Inhalt

Einige Worte vorab	7
... und ein guter Rat vorab	10
Wildpflanzen gestern und heute	11
Tipps zum sicheren Bestimmen und Sammeln	13
Was kann ich sammeln?	13
Wann kann ich sammeln?	14
Wo kann ich sammeln?	15
Was brauche ich zum Sammeln?	15
Konservierungsmethoden	16
Trocknen	16
Aromatisierung von Öl und Essig	17
Einlegen von Wildkräutern	18
Alkoholische Kräuterauszüge und Liköre	18
Teekräuterbereitung	20
Hausweinbereitung	23
Was brauche ich zur Weinherstellung?	23
Vorbereitung der Früchte	24
Gewinnung von Most oder Maische	25
Gärung	28
Abziehen des Weins	29
Weinkrankheiten	30
Gelees, Marmeladen und Sirup	31
Gelee	32
Marmelade	32
Sirup	33
Die Pflanzen in Feld und Küche	34
Hinweise zu den Rezepten	35
Pflanzenporträts und Rezepte	
Bärlauch	36
Beifuß	40

Beinwell	44
Brennnessel	50
Brombeere	60
Dost	66
Franzosenkraut	70
Gänseblümchen	74
Heckenrose	78
Heidelbeere	86
Schwarzer Holunder	90
Große Klette und Kleine Klette	102
Knoblauchsrauke	106
Löwenzahn	110
Wilde Malve	118
Meerrettich	122
Pastinak	126
Pfefferminze	132
Quendel	137
Salbei	140
Sauerampfer	143
Schafgarbe	146
Schlehdorn	150
Weißes Taubnessel und Rotes Taubnessel	154
Duftendes Veilchen	158
Vogelmiere	162
Walderdbeere	166
Waldhimbeere	170
Waldkiefer	174
Wiesenbocksbart	178
Zitronenmelisse	182
Sammelkalender	186
Die Autorin	188
Rezeptindex	189
Pflanzennamen	194
Adressen rund ums Thema	195