



# INHALT

VORWORT 4

SAMMELTIPPS 6

Vor dem Sammeln – Gedanken zur Vorbereitung .....8

Wann, wo und wie?.....9

SUCHEN, FINDEN, GENIESSEN 12

Orte zum Sammeln .....13

BUFFET IM FREIEN 14

Mediterranes Gänsedistel-Gemüse .....16

Nachtkerzen-Pastinaken-Wurzelgemüse ..17

Melonen-Sushi mit Steinklee-Öl und Wildem Meerrettich.....18

Melde-Taubnessel-Tortilla mit Hokkaido-Kürbis.....19

LEHMOFEN 20

Wildkräuterempanadas.....23

Gefüllte Rondini .....24

Gefüllte Champignons .....25

Kürbis-Bärenklau-Gratin.....26

Joghurt-Sauce mit Minze.....27

Pizza mit Dost, Bärlauch und Wilder Rauke .....29

Pizzette mit Ziegenkäse, Brennessel-Samen und Honig .....31

LECKERES AUS DER WIESE 32

Ebereschen-Gelee .....34

Eingelegte Wildknospen .....35

Kräutersalz .....36

Selbstgemachtes Spülmittel.....37

Knoblauchsrauke-Pesto.....38

Wildpflanzenessig .....39

AM FELDESRAND 40

Wildkräutersalat .....42

Wildkräuter – Salatdressing .....44

Topinambur-Süppchen mit Franzosenkrauteinlage.....45

Löwenzahnkaffee.....46

PASTA AUS DEM GARTEN 47

Grundrezept Kräuter-Pasta (mit Ei).....51

Grundrezept Kräuter-Pasta (ohne Ei) ....51

Wilde-Möhre-Pappardelle mit Kirschtomaten und Vogelmieze.....52

Blüten-Brennessel-Pappardelle mit Löwenzahn-Spitzwegerich-Sugo ....53

## FLUSSLANDSCHAFTEN 54

Brennnessel-Spinat .....	.56
Knospfen-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 Knoblauchsrauke-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
Rauhe 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