

Inhalt

- 4 Einleitung: Wilde Leckereien für die Seele
 - 6 Grundausrüstung für die Ernte
 - 8 Von wegen UNkraut: Wilder Genuss
 - 12 Die wichtigsten sekundären Pflanzenstoffe:
So gesund ist Grün!
 - 14 Bevor Sie loslegen:
Ein paar Tipps von der Kräuterhexe
 - 16 Das Handwerkszeug
 - 18 Hygiene und Lagerung
-
- 20 Wir Jäger und Sammler
 - 22 Bruschetta mit Löwenzahnkapern
 - 24 Einfaches Knäckebrot mit Wildkräutern
 - 26 Giersch-Bärlauch-Pesto
 - 28 Likör quer durch den Garten
 - 30 Schenken macht glücklich
 - 32 Orangen-Holunder-Gelee – mit und ohne Pep
 - 34 Grüner Power-Smoothie
 - 36 Ringelblumenbutter
 - 38 Liebe geht durch den Magen
 - 40 Zitronensalz
 - 42 Holunder-Zwetschgen-Kompott
 - 44 »Wilde Wiese«-Bitter Lemon
 - 46 Keine Eile bei der Zubereitung
 - 48 Mozzarella mit Nuss-Bärlauch-Marinade
 - 50 Waldrandschnecken
 - 52 Zusammen isst man weniger allein
 - 54 Karamellisierte Salbeinüsschen
 - 56 Kandierte Vogelbeeren
 - 58 Zum Schluss: Auf jede Menge wohltuenden Genuss!
-
- 60 Serviceteil
 - 61 Register
 - 62 Dank