

INHALT

Vorwort	4	Waldmeister	36
Pflanzenporträts	5	Wegwarte	37
Acker-Senf	6	Weißer Taubnessel	38
Bärlauch	7	Natur auf dem Teller	39
Brennnessel	8	Bärlauch als	
Brombeere	9	Rollbratenfüllung	40
Brunnenkresse	10	Bärlauch-Pesto	41
Buche	11	Bärlauch-Quark	41
Echte Kamille	12	Bärlauchsuppe	42
Echtes Mädesüß	13	Brunnenkresse-	
Felsenbirne	14	Kapuzinerkresse-Pesto	43
Fichte	15	Brunnenkresse-	
Gemeine Hasel	16	Kartoffelsalat	44
Gemeiner Löwenzahn	17	Brunnenkresse-Suppe	45
Guter Heinrich	18	Fliederbeerensuppe	46
Heidelbeere	19	Gemischter Kresse-Salat	47
Hundsrose (Hagebutte)	20	Guter-Heinrich-Spinat	48
Indisches Springkraut	21	Haselnuss-	
Kirschpflaume	22	Lammkoteletts	49
Knoblauchsrauke	23	Haselnuss-Püree	50
Kornelkirsche	24	Haselnuss-Risotto	51
Linde	25	Honig-Senf	52
Maulbeere	26	Knoblauchsrauke-Aioli	53
Meerrettich	27	Knoblauchsrauke-Pesto	54
Robinie	28	Knoblauchsrauke-Quark	54
Sanddorn	29	Löwenzahn-Fritters	55
Sauerampfer	30	Löwenzahnsalat	56
Schlehe	31	Meerrettichsauce auf	
Schwarzer Holunder	32	Kassler-Basis	57
Vogelbeere	33	Quarkbrot mit Brunnenkresse	58
Walderdbeere	34	Sauerampfer-Pesto	59
Waldhimbeere	35	Taubnesselsuppe	60
		Tomatensuppe mit	
		gehackten Brennnesseln	61
		Waldheidelbeersauce	
		mit Hefeklößen	62

Natur in der Flasche	63	Maulbeermarmelade	93
Smoothies	64	Sanddornmarmelade mit Mandarine	93
Brombeer-Smoothie	65	Schlehenmarmelade	94
Guter-Heinrich-Smoothie	65	Springkraut-Gelee	94
Heidelbeer-Bananen- Smoothie	66	Vogelbeeren-Apfel-Marmelade	95
Heidelbeer-Smoothie	66	Waldhimbeerkonfitüre	96
Sanddorn-Smoothie	67		
Liköre	68	Auf zu neuen Pilz-Horizonten	97
Brombeerlikör	69	Parasol	99
Holunderblütenlikör	70	Doppelgänger: Safranschirmpilz	100
Holunderlikör „Weihnachtszeit“	70	Vegetarische „Kalbsschnitzel“	101
Walderdbeerlikör	72	Krause Glucke	102
Weine	73	Schopf-Tintling	104
Brombeerwein	75	Gebratene Schopf-Tintlinge	105
Holunderbeerenwein	76	Perlpilz	106
Löwenzahnblütenwein	77	Waldpilz-Sahne-Pfanne	108
Sirupe	78	Violetter Rötleritterling	109
Brombeer-Sirup	79	Rinderragout mit Violetten Rötleritterlingen	110
Fichtennadel-Sirup	79	Festtagsrouladen mit violetter Innenleben	111
Heidelbeer-Sirup	80	Flockenstieleriger Hexenröhrling	112
Holunderbeer-Sirup	80	„Hexensüppchen“	114
Mädesüß-Sirup	81		
Misch-Sirup	82	Natur in der Teekanne	115
Robinien-Sirup	83	Apfelschalen-Hagebutten-Tee	116
Jetzt wird es richtig kalt	84	Apfel-Minz-Tee mit Mädesüß-Sirup	116
		Fitnesstee	117
Natur zum Frühstück	85	Frühlingskur	117
Brombeerkonfitüre mit Vanille	87	Wohlfühltee	118
Felsenbirnenmarmelade	88	Zichorienkaffee	118
Gelee aus Freyas Lieblingsblüten	89		
Hagebutten-Mus	90		
Kornelkirschen- Vanille-Marmelade	91		
Löwenzahnnektaraufstrich	92		