

Inhalt

Vorwort 6

Wieso zieht es uns noch immer in den Wald? 9

Sehnsuchtsort Wald 10

Wald als Idylle 11 | Den Wald erleben 13 | Eine Nacht im Wald 15

Was wir im Wald finden 19

Die Pilze des Waldes 20

Was sind Pilze überhaupt? 20 | Die Röhlings-Regel 24 | Röhrlinge 26–41
Die Täublings-Regel 42 | Täublinge 44–53 | Die Stäublings-Regel 54
Stäublinge und Boviste 56–61 | Pfifferling 62 | Falscher Pfifferling 64
Semmel-Stoppelpilz 65 | Tödlich giftige Pilze 66–69

Kräuter, Beeren und Nüsse 70

Kräuter sicher sammeln 70 | Pflanzen schützen 72
Gesundheit geht vor 72 | Warum Wildkräuter sammeln? 72
Essbare Kräuter 74–91 | Essbare Beeren 92–99 | Essbare Nüsse 100–107
Giftige Kräuter 108–117

Überleben im Wald 119

Sich im Wald zurechtfinden 120

Niemals die Orientierung verlieren 120 | Wasser finden 121
Warm und sicher bleiben 122 | Sicher im Wald schlafen 123

Sicherer Unterschlupf ohne Hilfsmittel 124

Die Wahl des Schlafplatzes 124
Was braucht man für den Bau eines Unterschlupfs? 127
Einen Unterschlupf bauen – mit und ohne Hilfsmittel 129

Trinkwasser – das Lebenselixier 136

Wasserquellen in der Wildnis finden 136 | Gefahren für das Trinkwasser 139
Das gefundene Wasser bestmöglich aufbereiten 140

Feuer – Essenz zum Überleben 148

Ein Lagerfeuer vorbereiten 149 | Methoden des Feuermachens 151
Am Feuer schlafen 153 | Grundlagen des Brandschutzes 155

Kochen im Wald 157

Den Wald genießen 158

To-dos im Wald 158 | Outdoor-Rezepte mit Pflanzen und Pilzen 159
Grundregeln zum Kochen im Wald 163 | Wildkräuter-Rezepte 164–167
Lagerfeuer-Rezepte für Fisch und Fleisch 168–171
Outdoor-Rezepte mit Waldpilzen 172–175
Lagerfeuer-Rezepte aus dem Proviantrucksack 176–181

Anhang 182

Nachwort 182 | Vita und Dank 186
Adressen und Bücher, die weiterhelfen 187
Register 188 | Bildnachweis 190
Impressum 191